COLLANA DI PSICOLOGIA Erving Polster PSICOTERAPIA DEL QUOTIDIANO Migliorare la vita della persona e della comunità Edizione italiana a cura di Maria Menditto Erickson

VISIT…

L'autore Erving Polster, Philosophy Doctor, è Direttore del Gestalt Training Center di San Diego che, fondato insieme alla moglie Miriam nel 1973, ha attratto l'attenzione internazionale. E anche Professore Clinico presso il Dipartimento di Psichiatria della Scuola di Medicina dell'Università della California a San Diego e docente della Fondazione Italiana Gestalt.
E autore di molte pubblicazioni, tra le quali il fondamentale volume Gestalt Therapy Integrated (Vintage, 1974) [Terapia della Gestalt integrata], scritto insieme a Miriam, oltre che le opere Every Person's Life is Worth a Novel (W.W. Norton, 1986) [Ogni vita merita un romanzo] e A Population of Selves (JosseyBass, 1995). Nel 1999 GIC Press ha pubblicato From the Radical Center: The Heart of Gestalt Therapy, che traccia l'evoluzione delle dottrine esposte da Erving e Miriam Polster nel corso di un'attività durata ben 45 anni e contrassegnata da conferenze, scritti e frammenti antologici.
Il curatore Maria Menditto, Psicoioga, psicoterapeuta, Presidente della Fondazione Italiana Gestalt e Direttore della scuola di formazione Società Italiana Gestalt. Ha elaborato il metodo della Gestalt Psicosociale®, che insegna nei corsi di Psicoterapia, Esperto di comunicazione e di relazione, Gestione e conduzione di gruppi.
Sono un appuntamento fisso in tutta Italia i corsi e i gruppi di esplorazione sulla vita quotidiana da lei condotti, nei quali le persone sperimentano l'arte del buon vivere, sviluppano la sicurezza interiore, si aprono alla comunicazione, migliorano la relazione con l'altro.
Specializzata in psicoterapia della Gestalt negli Stati Uniti con Erving e Miriam Polster, collabora con diverse riviste nazionali ed è consulente di organizzazioni pubbliche e private.
Ha pubblicato per le Edizioni Erickson Autostima al femminile (2004) e Realizzazione di sé e sicurezza interiore (2006).

Presentazione dell'edizione italiana 9 a cura di Maria Menditto «Non bisogna tenere in massimo conto il vivere come tale, bensì il vivere bene» Il Critone, Platone Il lettore assaporerà in questo libro le pregevoli intuizioni di Erving Polster, che, intrecciando armonicamente riflessioni teoriche, proposte applicative e sfumature dell'anima, pone le basi per una nuova metodologia su base psicologica di nuova concezione.

Quando la scorsa primavera Erving mi inviò il libro, lo lessi con curiosità e ne fui subito catturata. Mi pareva che la eco della sua voce arrivasse fino a me a bisbigliare le innovazioni contenute. Con questa impressione surreale, sono scivolata magicamente nello stile narrativo dell'autore. Ho provato stupore per alcune sue affermazioni fuori dagli schemi obsoleti della Gestalt tradizionale, dichiarate con la delicata convinzione di chi, pur sapendo di essere un suo illustre rappresentante, condivide le proprie conoscenze e intuizioni. Ho provato ammirazione per alcune idee ardite nella loro profonda attualità, a cui si è aggiunta la consapevolezza che avevo l'onore di far conoscere in Italia questo libro raffinato e comune, radicato nella tradizione e proiettato verso l'innovazione. Di queste combinazioni creative nella nostra società smarrita e alla ricerca di nuovi paradigmi se ne sente un gran bisogno.

Ho fatto un ulteriore passo. Ho provato a immaginare come Erving potesse aver concepito il libro. Cosa avesse generato in lui la spinta a condividere le

 riflessioni teoriche e metodologiche che, come egli stesso scrive nella prefazione, serbava nella mente da moltissimi anni. Perché proprio ora? La mia curiosità di scrittrice e di intellettuale, di psicoterapeuta e di formatrice ha cominciato a fare delle ipotesi. Sono persuasa che le teorie sulla persona e sul mondo, come quella di Polster, siano figlie di teorici che generano nel corso degli anni una produzione concatenata di nessi che gemmano particolari frutti: teorie che si dipanano in modo sempre più esplicito, lasciando intravedere, a tratti e fugacemente, il romanzo della vita dell'autore. È l'implicito della sua vita che, relegata nello sfondo cosmico e indivisibile, fornisce fragranza, vitalità e battito d'ali al pensiero che confluisce negli scritti. Un lettore attento, che non si ferma alla semplice apparenza, potrà scorgere tra le righe la vita dell'autore e coglierne l'essenza. Non solo ne assimila il pensiero, ma soprattutto si connette al cuore dell'autore stesso.

Nella mia personale e modesta esperienza di scrittrice ho sentito l'irrefrenabile spinta a mettere nero su bianco, a «fermare» i pensieri fluttuanti nella mente e a scrivere, sapendo che avrei condiviso attraverso gli scritti, talvolta simbolici talvolta espliciti, dei momenti creativi, drammatici o produttivi della mia vita. L'idea è lì, in agguato, evanescente, inafferrabile. Poi si manifesta, si modifica nel tempo, diviene matura e, dal ristretto e solitario confine della mente, chiede di svelare la sua identità tematica, ora comprensibile per il mondo lì fuori. Lo scritto è qualcosa di palpabile, visibile, permanente, condivisibile. È un momento di contatto con l'altro. Il pensiero, al contrario, è sgusciante, invisibile, volatile, potrebbe restare dentro, senza mai schiudersi al contatto. Per respirare e abitare lì fuori, prima deve pulsare dentro. Quando arriva la spinta alla connessione con l'altro, attraverso una forma più stabile nel tempo, affronto il viaggio, consapevole dell'imminente mancanza di ciò che per così lungo tempo ha girovagato nella mia mente. La parola si trasforma in segno e in impronta. Intorno a una semplice idea se ne calamitano altre che sono legate da nessi coerenti, fino a quando nel loro insieme assumono un senso e un'identità condivisa: il succoso grappolo delle idee non appartiene più solo a chi l'ha manifestato, ora è patrimonio della comunità. Al rischio di vivere il vuoto si sostituisce il desiderio di connessione e di condivisione con l'altro. Il libro di Polster è frutto di un simile processo. Egli ci dice da subito che il manuale è frutto di un'elaborazione partita all'inizio della sua professione e sempre ricorrente nei suoi scritti, seppure sotto diverse ottiche. Così, implicitamente, ci confessa che il contenuto sostanzioso che il lettore si gusterà ha preso una forma compiuta solo recentemente: «Questo libro vede la singolare ricorrenza di un tema che ho iniziato ad affrontare molti anni fa e che poi mi sono lasciato alle spalle per lungo tempo, essendo stato sollecitato e coinvolto nella mia attività professionale per tutto questo considerevole periodo della mia vita. Riprenden

Presentazione dell'edizione italiana 11 do in mano quei miei vecchi scritti mi sono reso conto, con meraviglia, che già allora, senza saperlo, avevo posto le basi per le riflessioni che attualmente sto elaborando e sviluppando». Si riferisce a un suo scritto del 19721 e alla pubblicazione, avvenuta l'anno successivo, di «Terapia della Gestalt Integrata.
Profili di teoria e pratica»2 scritto insieme a Miriam Polster.
Erving Polster è il maggiore esponente mondiale di psicoterapia della Gestalt, con la sua produzione ha segnato momenti di sistematizzazione che rappresentano tracce indelebili nelle innovazioni di questo approccio. Il Gestalt Training Center (S. Diego, California), il centro di formazione da lui diretto insieme a Miriam Polster, presso cui mi sono specializzata, è stata meta di professionisti provenienti da tutto il mondo. Erving rappresenta nel mondo della psicoterapia della Gestalt uno stabile punto di riferimento e una voce sensibile ai mutamenti, all'interiorità, al malessere e alle modalità di relazione della persona. Il termine stabile sta a evidenziare una sua caratteristica che rende il nostro autore particolarmente interessante all'interno della variegata produzione scientifica realizzata dagli psicoterapeuti in generale e dagli psicoterapeuti della Gestalt in particolare.
Prima come allieva, poi come psicoterapeuta e formatrice e infine come autrice, ho assistito all'interessante evoluzione della sua produzione teorico-metodologica. Con il primo testo, prettamente manualistico, Gestalt Therapy Jntegrated: Contours of Theory and Practice (1973), (Terapia della Gestalt Integrata. Profili di teoria e pratica, 1986), Polster offre una brillante sistematizzazione dell'opera di Perls e dei fondatori di questo approccio. La sua visione della Gestalt integrata risente certamente sia della corrente umanistica sia della visione medica dell'essere umano; pertanto nel manuale declina delle procedure psicoterapeutiche in considerazione di una prospettiva distica attraverso la quale l'individuo nella sua totalità è una combinazione di parti sane e di parti malate.
In Every person's life is worth a novel (1987) (Ogni vita merita un romanzo, 1988 l'attenzione verso la patologia sfuma a favore dell'uso terapeutico della narrazione. Condividere il racconto della propria vita, sentirla interessante e 1 E. Polster, Stolen fay Gypsles, in A. Burton, Twelue Therapists, (pp, 103126), S. Francisco, Jossey-Bass, 1972.
2 Erving con Terapia della Gestalt Integrata, Profili di teoria e pratica offre insieme a Miriam Polster (t 2001) una rilettura valida e appassionante dell'opera di Perls e degli altri fondatori della psicoterapia della Gestalt. Inoltre, egli ha dato il contributo più autorevole nella seconda generazione dei gestaltisti. I suoi libri sono stati tradotti in numerosi paesi e rappresentano delle pietre miliari nello sviluppo della psicoterapia della Gestalt. Erving e Miriam, in qualità di formatori e di didatti, hanno insegnato in tutto il mondo a migliaia di professionisti, combinando il rigore con l'umanità, e dando forma a un filone dello stile gestaltico, conosciuto come l'espressione matura che ha aperto la «terza via» alla Terapia della Gestalt: la via del cuore.

12 Psicoterapia del quotidiano degna di essere vissuta, rimuove nel paziente lo scarso senso del proprio valore a favore di un rinvigorito senso di sé. Con The Population of Selves: A Therapeutic Exploration of Personal Diversità (1995) Polster fa un altro passo verso l'ampliamento della funzione della psicoterapia. La popolazione dei self è una efficace metafora della visione sincronica dell'essere umano. Lo psicoterapeuta, nel fare propria una tale autorappresentazione della persona, aiuta il paziente a contattare gli infiniti self di cui è composto (self Timido, self Aggressivo, self Intelligente, ecc.), che vanno giocati al confine di contatto nella relazione con l'altro. L'invito dell'autore è che la persona, attraverso la psicoterapia, si colleghi con sempre maggiore consapevolezza e conoscenza di sé ai suoi multiformi self, valorizzando al massimo il potenziale racchiuso in questi e affrontando con maggior vigore una realtà complessa come quella attuale (il tema della connessione da self a self è riproposto nel capitolo 12).

Scrivendo Psicoterapia del quotidiano: migliorare la vita della persona e della comunità, Polster culmina nel suo percorso di teorico, mettendo in luce che la psicoterapia, a poco più di 100 anni dalla sua nascita, pur continuando a farsi carico della cura di disturbi specifici, dovrebbe ampliare il suo intervento, offrendo alle persone comuni un orientamento e alcune linee guida per la vita di tutti i giorni. Sottolinea che già 34 anni prima, nel 1972, aveva scritto che nella sua prassi cominciava a integrare la cura del disturbo mentale con la ricerca del miglioramento della vita comune delle persone. E da quel momento la sua teoria ha intrapreso un viaggio che, con successi e imprevisti, la vede oggi approdare in una terra non segnata sulle mappe, una «terra insolita»3 in cui la psicoterapia accoglie la tendenza umana di base della persona verso una realizzazione di sé più piena, che include il senso di connessione alla comunità.4 3 Il titolo originale del libro è Uncommon Ground: Harmonizing Psychotherapy & Community To Enhance Everyday Liuing, modificato successivamente in Uncommon Ground: Creating a System of Lifetime Guidance».

4 Mi colpisce la vicinanza della prospettiva teorica di Erving Polster con quella focalizzata in Realizzazione di sé e sicurezza interiore (Menditto, 2006).

Erano alcuni anni che non condividevo con il mio maestro le mie modeste riflessioni teoriche e metodologiche, eppure nel 2006 scrivevo: «Fino a poco tempo fa, il mondo esterno era il luogo che si esplorava mentre si viveva e il mondo interno e dei legami era definito dalle emozioni e dall'educazione familiare.

Oggi il mondo entra dentro l'anima, penetra tra i solitari interstizi dei frammenti di vetro e trova porte aperte bisognose di affetto, approvazione, identificazione per il vuoto lasciato dai codici paterni di comportamento sociale.

L'uomo in bilico (Bellow, 1976) ha paura ed è insicuro. Le modalità per soddisfare la tendenza all'autorealizzazione, quando sono connesse con i legami sociali, sono molteplici e vedono la persona comune o il professionista intenti a realizzare ogni giorno con coscienza la propria passione civile, la propria autoaffermazione e la propria leadership, sia che si tratti di occuparsi del proprio lavoro, di avere cura dei propri cari, di proteggere i diritti dei più deboli, o di

dipingere, di scrivere poesie, di comporre musica. [...] l'esperto delle relazioni a vari livelli, [...] oggi, più che nel passato, è chiamato, da un lato, a contribuire attivamente a favorire un processo di miglioramento

Presentazione dell'edizione italiana 13 La sua produzione parte dallo sfondo della teoria gestaltica, mantiene il legame di profonda identità con le origini, senza distaccarsene mai del tutto.
Polster si muove con armonia, restando all'interno della «Gestalt» e uscendone.
A mio modesto avviso, compie come teorico e autore un'operazione inevitabile a questo punto della sua vita professionale: entra nell'universo degli autori che escono dal ristretto settore professionale degli «addetti ai lavori» e consegnano con generosità al patrimonio culturale la loro inesauribile ricerca di nuove soluzioni.
Nella prefazione entra subito nel cuore del tema: esprime con passione la convinzione che la professione psicoterapeutica attualmente abbia l'improrogabile necessità di ampliare la prospettiva e declina un acuto punto di osservazione sul percorso verso cui la psicoterapia si dovrebbe incamminare in un momento in cui la forte domanda pubblica di ciò che la psicoterapia offre le sta imponendo di spingersi oltre il campo familiare della terapia privata e su base individuale. E a questo proposito riporta uno stralcio di un suo scritto del 1972: «Attualmente gli psicoterapeuti e i loro colleghi si trovano nel bel mezzo dello sviluppo di una psicoterapia alla portata di tutti, e con questo termine intendo una psicoterapia che non si occupa solo dei pazienti dentro gli studi professionali, ma che si rivolge a tutta la popolazione nel suo complesso». E subito dopo commenta che già allora cominciava «a diventare evidente quanto la terapia fosse qualcosa di troppo buono per essere limitata al malato».
Riprendendo questo suo tema ricorrente, Polster realizza un salto metodologico inquadrandolo con rigore e originalità nel tema dell'orientamento permanente offerto alle persone nella vita di tutti i giorni.
L'emergenza del tema si evince dall'interesse che la società attualmente sta dimostrando verso le offerte psicoterapeutiche alle persone comuni per il miglioramento della loro vita. Ma, aggiunge, bisogna prima rimuovere una carenza presente nella psicoterapia individuale: nella società odierna non si promuove a sufficienza il sentimento di appartenenza, fondamentale in qualsiasi civiltà.
Dal senso di appartenenza scaturisce un altro sentimento umano di base: il senso di continuità: «Sia il senso di appartenenza sia il sentimento di continuità sono un nutrimento di base per allevare e consolidare le comunità di persone».
nel contesto in cui opera; dall'altro, deve fornire, nelle relazioni professionali di cui si fa carico, un maggiore benessere personale e, laddove sia possibile, innescare un processo di cambiamento. [...] Lo psicoterapeuta metterà tra i suoi primi obiettivi quello di creare soluzioni, luoghi e tempi per realizzare nelle persone il consolidamento di un migliore benessere su livelli possibili e a costi sostenibili. Successivamente, verificherà se è possibile favorire l'accesso a una seconda tappa: accompagnare in un percorso di autorealizzazione coloro che vogliono spingere «se stessi oltre se stessi» e vogliono incardinare le loro aspirazioni in un rapporto con la comunità dove la passione civile sia inclusa e

coltivata (Menditto, 2006). Questa involontaria sintonia della teoria forse coglie una richiesta proveniente dal vuoto di contenuti del nostro tempo presente.

14 Psicoterapia del quotidiano Eccoci arrivati al nucleo centrale dell'opera: creare una metodologia che alimenti nella persona anche il senso di connessione, ampliando le offerte della psicoterapia, che finora si è occupata esclusivamente dell'ambito privato su base, individuale. È nuovo e insolito che un teorico della psicoterapia nonché psicoterapeuta abbia raccolto e dato voce a una necessità dei nostri tempi di ampio spettro. Questa ampiezza di orizzonte lo ha naturalmente portato a concepire una metodologia nuova, partita dalla diretta esperienza professionale e dalla lettura del malessere e dei bisogni impliciti dei suoi pazienti, figli di questo secolo in trasformazione.

Pertanto un valore ulteriore del libro risiede nel pregevole sforzo di ricondurre alla psicoterapia i temi umani di base e nel prefigurare una metodologia con base psicologica di nuova concezione, finalizzata alla creazione di un sistema comunitario di orientamento e di guida alla vita quotidiana.

Erving, nella breve prefazione all'edizione italiana, ricorda che il tema comunitario è fondante nella Scuola di Formazione «Società Italiana Gestalt», dove insegna. Al piacere di vedere pubblicato il suo libro in Italia, gli si è aggiunta la soddisfazione di sapere che «il tema fondamentale di questi scritti ha una particolare risonanza in Italia tra le persone con cui da tempo collaboro».5 L'incessante lavoro di ricerca, sperimentazione e innovazione nella Fondazione Italiana Gestalt6 ha dato alla luce varie pubblicazioni, tra cui il libro Realizzazione di sé e sicurezza interiore (Menditto, 2006), con il contributo di cari e stimati colleghi.7 Alcune persone posseggono una naturale predisposizione a riconoscere la dimensione comunitaria, che le fa sentire a casa anche nel mondo, al di là

5 Erving Polster è docente della Scuola di Formazione «Società Italiana Gestalt», dove insegno insieme ai docenti la Gestalt Psicosociale®, una metodologia originale elaborazione di Maria Menditto, che ha le sue radici nella psicoterapia della Gestalt di Erving e Miriam Polster. La Gestalt Psicosociale consegna agli allievi competenze e tecniche per fronteggiare la complessità, lo smarrimento e le problematiche dei nostri tempi. Propone una visione della persona che sa valorizzarsi, che sa comunicare e sa stare in relazione, abile a individuare in tempi brevi soluzioni praticabili.

6 La Fondazione Italiana Gestalt ha tra i suoi scopi la creazione di luoghi di aggregazione, di confronto e di ricerca, dove il pensiero etico si concretizzi in nuovi modelli identitari e in nuovi comportamenti condivisi. Al suo interno lavora un gruppo di ricerca, orientato da alcuni anni su temi quali identità e relazione, autonomia e appartenenza, autorealizzazione e legami sociali, persona e gruppo. Attraverso questi filoni tentiamo di dare un contributo concreto e partecipato alla comunità. La focalizzazione sulla ricerca produce sia strumenti e tecniche per le nuove patologie legate alla trasformazione sociale, relazionale e affettiva della nostra era, sia l'elaborazione di sempre più efficaci griglie di lettura per la psicopatologia e la diagnosi. La cosa più significativa è la creazione di un vivo e stabile gruppo di professionisti collegati tra loro.

7 All'interno del manuale sono presenti contributi di: Jole Baldaro Verde, La nascita della coppia umana (vedi cap. 1), Alessandra Farneti e Piergiorgio

Battistelli, La leadership paterna (vedi cap. 2), Marco Walter Battacchi, A proposito della vergogna (vedi cap. 3), Maurizio Baschini, I punti di forza del leader, Francesco Menditto, Leadership: Riflettere su se stessi e sul proprio ruolo, Maurizio Mortola, Psicopolitica ovvero il rapporto tra emozioni e realtà (vedi cap.6).

Presentazione dell'edizione italiana 15 dei rapporti intimi quotidiani. Sentire l'unione con un mondo allargato aiuta la persona ad acquisire il senso del contesto e la sostiene per migliorare la vita quotidiana a livello individuale. Come favorire un ampliamento che includa le persone nel loro complesso? Ecco la proposta di Polster: la creazione delle Life Focus Communities,8 che utilizzerebbero i principi e le metodologie della psicoterapia per offrire un orientamento lungo l'intera vita delle persone.

Le Life Focus Communities rappresentano la base insolita che apre nuove possibilità. Esse accolgono e fanno proprio il senso dell'intendimento che proviene dalla religione e, nel contempo, restano fedeli alle conoscenze e alle metodologie della psicoterapia. Ciò richiede una visione più ampia della nostra prospettiva, che, come sappiamo, è focalizzata sull'individuo. È forse tempo di muoverci nella direzione del riconoscimento del sostegno che la comunità esercita in modo invisibile e permanente nella vita di ognuno di noi.

L'aspetto sostanziale delle Comunità incentrate sulla vita risiede nel promuovere l'accrescimento dell'empatia e dello sviluppo personale, la focalizzazione sulla vita quotidiana, l'offerta di linee guida sui comportamenti più efficaci per vivere la vita nel modo migliore possibile.9 A dare sostegno alla nuova proposta metodologica intervengono le evidenze sull'efficacia del lavoro con gruppi più numerosi di persone, a cui Polster aggiunge la forza del senso di appartenenza insita nella comunità e una guida permanente alle persone nel loro complesso attraverso l'uso di procedure psicoterapeutiche. La transizione è cominciata negli anni Cinquanta, con lo sviluppo della terapia di gruppo, un preludio ai gruppi di incontro, ai gruppi di sensibilizzazione e a quelli di autoaiuto, che sono andati oltre la nota pratica medica. Nel Capitolo 5 fa un excursus sul lavoro con gruppi numerosi di persone, illustrando tre di questi tentativi (lo psicodramma di Moreno, gli incontri nei caffè di Polster, e le linee guida di Tony Robbins), portando ulteriori esempi a riprova che la transizione dall'impegno terapeutico privato verso quello di carattere comunitario era già in nuce da tempo. Una barriera che si frappone all'ampliamento delle procedure psicoterapeutiche in tale direzione risiede nel fatto che la psicoterapia ha già al suo interno degli intenti relativi alla comunità, equivalenti a quelli più noti della religione. Polster nei capitoli 1 e 2 ci regala una ulteriore intuizione: la riconciliazione del sacro con il profano. Per usufruire dell'idea del sacro con sensibilità, equilibrio

8 Letteralmente «Comunità incentrate sulla vita» (N.d.T.).

9 Approfondendo la finalità di questa nuova metodologia ho creato Il decalogo dell'arte del buon vivere, che, valorizzando l'importanza del contesto psicosociale, elenca delle linee guida per migliorare la propria esistenza attraverso la cura di sé e la relazione con l'altro.

16 Psicoterapia del quotidiano e senza sconfinamenti, Polster dapprima presenta la definizione etimologica di religione da religare (legare assieme). Offre una testimonianza della base comune di sacro e di profano evidenziata dalla derivazione dei termini inglesi tra loro correlati: holy (santo, sacro) e whole (tutto, integro, intero, pieno): quest'ultimo ha influenzato la psicologia del XX secolo. Entrambi derivano da hale (sano, in buona salute) e healing (guarigione). La tendenza alla connessione indivisibile con un dio e all'autopercezione di persona «intera» hanno una base comune che emerge anche nei percorsi verso la connessione che descrive dettagliatamente (momento dopo momento, evento dopo evento, da persona a persona, tra self e self) (vedi Parte III, capp. 7-12).
Nel capitolo 2 è proposta una nuova lettura di ciò che solitamente si intende per sacro e per profano: per profano l'autore intende tutte le azioni che ognuno di noi fa costantemente e all'infinito ogni giorno: camminare, parlare, cantare, giocare, piangere, ecc. Per sacro, invece, intende le esperienze che hanno un sapore particolare, che le distingue e le solleva dalle azioni ordinarie e che, nella maggior parte dei casi, le persone associano all'esperienza religiosa. «Il senso del sacro lo possiamo avvertire in particolari circostanze: per esempio, quando le esperienze assumono una rilevanza singolare, straordinaria e profonda per noi, anche se non è una operazione facile distinguerle nettamente da altri nostri vissuti di uguale importanza». Polster sottolinea più volte che la visione rappresentata da una entità onnipresente e sovrannaturale sia estremamente difficile da eguagliare nella sua grandezza, per il fatto che è radicata nelle viscere della cultura dell'umanità e forse anche nella nostra dinamica neuronale. Nonostante ciò, arriva a concludere che il senso di unione indivisibile con una alterità può essere sperimentato anche in altri rapporti, senza sminuire in alcun modo la bellezza e il valore di chi fa l'esperienza di unione diretta con l'entità onnipresente e sovrannaturale, che scaturisce dal salto prodotto dalla fede. Il profondo rispetto per l'esperienza religiosa sottolineato da Polster non esclude che le persone possano vivere il senso del sacro e dell'indivisibilità anche in altre forme e circostanze, seppur con un immaginario meno coinvolgente di quello che deriva dal rapporto con Dio. Le Life Focus Communities offrirebbero alle persone la possibilità di beneficiare di un rapporto di interrelazione continuativo, affidabile e rigenerante e di alimentare un'unione intima e totalizzante simile all'esperienza religiosa, seppur di minore intensità.
Acquisendo nei dovuti modi questa nuova metodologia, gli psicoterapeuti possono favorire nelle persone il senso della comunità, il senso di connessióne e di reciprocità, che sono alla base di qualsiasi civiltà. La mancanza di una riflessione profonda e feconda su questi temi ha generato nella società un vuoto culturale e una sostanziale assenza di rapporti basati sulla reciprocità e sulla giustizia più equa. In Italia, Ernesto De Martino (1977), ne La

Presentazione dell'edizione italiana 17 Fine del Mondo. Contributo all'analisi delle apocalissi culturali, segnalava che «occorre ricomporre il nostro simbolismo su un piano esclusivamente civile, partecipando a un orizzonte epocale determinato, con un inizio e una meta non assoluti, ma relativi a questa epoca, e non affidati a numi ma interamente a uomini e ai loro istituti». L'avvento della «secolarizzazione del sacro» dà vita all'esigenza di un orizzonte simbolico interamente umano, fruibile per la persona che vuole vivere pienamente nel mondo e non lasciarsi vivere; il «sacro» è un oriz zonte istituzionale che ha il valore di un orizzonte socializzato. La vita connessa con la comunità si concretizza infatti attraverso specifiche modalità: la presenza, l'incontro, l'apertura all'altro, la partecipazione, il superamento dell'individualismo e, soprattutto, c'è la comunità stessa.

Forse ora i tempi si sono fatti maturi per utilizzare il lievito umanistico che si muove all'interno del messaggio comunitario e per promuovere i sentimenti umani che consolidano il senso di appartenenza e di intersoggettività. A conferma, vorrei portare una significativa metafora di De Martino (1977) sulla simbologia eucaristica del pane: Se è una minaccia la fame, è una minaccia anche mangiare da soli: ché il pane come cibo che nutre si può perdere anche quando si spegne la sua valorizzazione di cibo da mangiarsi in comune. [...] Occorre ricordare sempre che quando io mangio il pane io mangio sempre il corpo del Signore: perché il pane è tale per l'uomo in quanto racchiude molteplici memorie culturali umane, la scoperta dell'agricoltura, la domesticazione degli animali, la coltivazione dei cereali e così via; vi è un progetto comunitario dell'utilizzabile, che con i suoi echi di immani fatiche umane, di decisioni, di scelte, di gusti socializzati, sostiene e assapora questo pane qui ed ora e ne condiziona l'appetibilità e il nutrimento. [...] Detto questo tuttavia resta il problema: occorre mangiare insieme, ritrovare il pane del banchetto, e comunicare, attraverso il suo diretto significato umano che accenna a contadini e a fornai, con la comunità intera da trasformare e davanti a cui testimoniare.

Il merito di Polster è di aver trasposto questa riflessione culturale di base nella psicoterapia, dove l'attenzione comunemente è focalizzata sull'individuo piuttosto che sul legame indivisibile della persona con la comunità. E sollecita che anche gli psicoterapeuti comincino a inserire nelle loro prassi metodologie che favoriscano la costruzione di una base comune per una cultura dell'appartenenza e della relazione. La psicoterapia del quotidiano, nell'accezione di guida per il buon vivere, ha le potenzialità per «sconfinare» in una nuova modalità di applicazione che offre alla persona opportunità sia di alimentare la capacità di relazione e di appartenenza, sia di consolidare un migliore senso di sé, allenandosi a pensare, confrontarsi e a prendere decisioni, attraverso linee guida per vivere al meglio la vita quotidiana.

La persona avrebbe la possibilità di avere lungo l'in

18 Psicoterapia del quotidiano tera vita occasioni continue condivise con altri per riflettere, per fare esperienze, per confrontarsi sui temi ordinari, per trovare soluzioni o migliorare il proprio modo di vivere. Ciò rompe l'isolamento, germe di malessere, ansia e patologia e riconnette la persona con il suo potere personale, innescando un percorso verso una propria originale adultità innestata nella relazione e non svincolata da essa. E ancora, sentire di possedere con sempre maggiore sicurezza competenze orientate all'apertura comunicativa, alla consapevolezza personale, alla presa di decisione, all'attuare comportamenti che ognuno ritiene più efficaci, consolida l'autostima, valorizza la soggettività, mantiene il legame con la comunità. La persona è sempre più in grado di vivere con pienezza la vita e di contribuire a un miglioramento dell'altrui esistenza.

Sette sono le attività che potrebbero essere svolte nelle Life Focus Communities, sotto la guida di esperti psicoterapeuti: le esplorazioni tematiche, la pratica, le creazioni letterarie, la musica, la danza, le dimostrazioni di terapia, le riflessioni sulle tappe principali della vita. Ciascuna attività offrirebbe un corroborante e particolare contributo all'esistenza delle persone (capitolo 6). Senza dover abbandonare la psicoterapia privata, comunque fondamentale e necessaria, gli psicoterapeuti possono ora percorrere una nuova via, offrendo un orientamento alla vita e delle linee guida alle persone comuni nella loro esistenza comune.

Il libro si conclude con una riflessione coraggiosa, equilibrata e per niente scontata che affronta un tema sul quale in parte degli ambienti culturali in generale e psicoterapeutici in particolare ci si confronta a più livelli (teorici, applicativi, formativi, educativi, normativa, ecc.): il paradosso presente dagli albori della civiltà tra la libertà di essere se stessi e la responsabilità verso l'altro.

Per quanto concerne gli psicoterapeuti, questi professionisti da sempre hanno dato rilevanza a valori e capacità umane come integrità, onestà, amore, rispetto di sé, reciprocità, empatia, ma tale importanza non è mai stata messa nero su bianco. Anzi, spesso, prendendosi cura del benessere del singolo paziente e svolgendo una terapia privata, hanno prestato poca attenzione al problema della morale, considerandola più una questione di tipo comunitario.10 D'altra

10 La Gestalt Psicosociale include nei propri principi di base il versante etico, anche come possibilità di confronto per i professionisti sui nuovi modi di definire l'identità e le sue forme. Nell'epoca dell'io debole dell'identità postmoderna (Menditto, 2004), che a volte si configura in patologie legate alla perdita di senso, all'ansia, all'impotenza, l'esperto della Gestalt Psicosociale si trova a dover svolgere il ruolo etico di recupero o di ricostruzione delle radici per l'individuo e per il gruppo. Fornendo confine, identità, appartenenza in situazioni disgregate, innesca il percorso verso l'autorealizzazione. Tralasciare questo cambio di rotta porta narcisisticamente l'individuo a una maggiore attenzione su di sé, a considerare un fatto trascurabile la connessione con l'altro, la comprensione del diverso, il rispetto per l'ambiente. Gonfiare l'ego fa sconnettere la persona dai propri lati deboli, incompleti e imperfetti, che sfumano e rendono originale la personalità, perché la soggettivizzano; fa puntare,

Presentazione dell'edizione italiana 19 parte la psicoterapia è sempre stata caratterizzata da una certa indipendenza, dalle direttive morali, avendo un proposito più individualizzato che consisteva nel liberare le persone dalle costrizioni imposte da una moralità rigida e assolutistica. Questo intento è stato spesso interpretato come amoralità e non come ricerca di una differente moralità, derivante da un inevitabile aggiornamento di linee guida obsolete. Questa «nuova moralità», fin qui non teorizzata, è caratterizzata dalla sua relatività, che ovviamente non contiene in sé la stessa forza pedagogica di quella precedente di stampo assolutista. Pensiamo, per esempio, a quando trasmettiamo il senso di indivisibilità e di appartenenza: l'insegnamento è molto più debole e di minor impatto evocativo rispetto alla frase del Vangelo: «Dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro» (Mt. 18, 15-20).

Freud, il più conosciuto autore di tale liberazione, contribuì fortemente a una nuova dimensione dell'autorità e la pose in secondo piano rispetto alla prioritaria e propulsiva tendenza dell'individuo all'autodeterminazione.

Polster, pur esplicitando che non rientra nei suoi obiettivi indicare la strada alla psicoterapia per porre le basi di una propria moralità, afferma che essendo giunti a una configurazione meno intransigente della psiche, questo può essere un momento propizio agli psicoterapeuti per affrontare tale sfida. Bisogna riconnertire e rinnovare l'attenzione verso una moralità al passo con i tempi, che sia in grado di conciliare la relatività e la diversità delle esperienze umane con la spinta al legame sociale. La frattura tra queste due alternative - anarchia morale e autoritarismo morale - va ricomposta, legando assieme il rispetto delle esigenze personali con il controllo dei comportamenti, necessario in qualsiasi civiltà.

Una nuova moralità non imposta dall'alto o dall'esterno, ma che scaturisce dalle buone pratiche delle Life Focus Communities, non si impone come assoluta, come regola universale, come panacea alle proprie insicurezze. Al contrario, offre un orientamento, suggerisce semplici linee guida, esprime dei valori umani di base: a tutto ciò la persona può riferirsi e attingere per elaborare un modo personale e originale di vivere la vita quotidiana e dare un senso alla propria esistenza, prendendosi cura di sé e della relazione con gli altri.

Il destino di creature portatrici di moralità è un elemento essenziale del mondo civilizzato, che ci rende capaci di consapevolezza, di riflessione, di scelta invece, alla ricerca ossessiva della vincita e del successo, pena la frammentazione. In questo modo, si amplia la dicotomia tra la parte forte e quella debole, tra l'impulso e la riflessione, tra la follia e la normalità, tra la natura e la fiction. All'interno della nostra cultura, la difesa della diversità, del disagio, della debolezza fuori e dentro di noi, è un ideale un po' appannato, che si sta rivelando sempre più sensibile ai rapporti di forza rispetto ai rapporti di sostegno. La cura dell'anima e l'allenamento della mente sono trascurati, i codici sociali di comportamento sono saltati, i confini di protezione esteriori e interiori sono «slabbrati» (Menditto, 2006).

20 Psicoterapia del quotidiano per imprimere una direzione alla nostra imprevedibile esistenza in questo mondo complesso e spettacolare. Le Life Focus Communities, accessibili e praticabili, «non laverebbero via la colpa imposta dalla moralità, ma aiuterebbero le persone ad avviare un processo di umanizzazione, a porsi nella giusta prospettiva e a trovare il proprio posto nella comunità».

Nella società dei consumi della modernità liquida, lo sciame11 si forma in sostituzione del gruppo, con l'intento di un legame che dura il tempo dell'atto del consumo. Il legame duraturo nel tempo traballa a favore di un inquieto sciame di consumatori, che produce con voracità una infinita moltitudine di esclusi affamati. Senza alcun dubbio, il tema dell'agire morale nell'era contemporanea deve intendersi come un agire intrinsecamente libero e quindi sempre a rischio di venir meno. Ed è pur vero che costituisce una caratteristica umana originaria dell'essere umano e della sua socialità (Bauman, 2007). Come risolvere allora il paradosso contemporaneo tra la raggiunta relatività rispetto a una autorità assoluta e la tiepida responsabilità rispetto a una ricaduta sugli altri delle nostre scelte? Ampliando questa riflessione, come possiamo combinare la libertà della scelta individuale con la responsabilità connessa con la comunità? Noi che siamo inclusi, chi più chi meno, tra i consumatori fortunati del pianeta, che combinazione nuova e creativa saremo capaci di inventare per rallentare o fermare il divario tra noi e i meno fortunati? Questi tempi difficili offrono una grande occasione alla persona. Mettere insieme e ricombinare in modo creativo le rispettive visioni dell'autoaffermazione secondo le differenze individuali. Creare un luogo per il dialogo nella differenza può contribuire a far condividere e riscrivere le caratteristiche nuove e indispensabili per la persona che ha voglia di mollare i vecchi stereotipi e abbracciare un nuovo paradigma sull'identità e sulla relazione: far convivere con passione e impegno dentro di sé la tendenza alla realizzazione personale e contemporaneamente il vivo e partecipato rapporto con la comunità (Menditto, 2006).

Questi tempi difficili reclamano un tale tipo di apertura anche da parte della psicoterapia. Nietzsche rammentava che morti i vecchi dei, non erano ancora sopraggiunti i nuovi. Polster con questo libro ci consegna un suo impegno concreto e un suo contributo attivo alla transizione. È un implicito e forte richiamo agli psicoterapeuti e ai professionisti di muoversi verso un rinnovamento metodologico orientato alla comunità.

Mentre scrivo queste ultime righe la Fondazione Italiana Gestalt è in fermento per l'organizzazione di un convegno internazionale dal nome L'arte del buon

11 Il termine sciame è utilizzato da Zygmunt Bauman nel suo libro Homo consumens, lo sciame, inquieto dei consumatori e la miseria degli esclusi, Trento, Erickson, 2007.

Presentazione dell'edizione italiana 21 vivere, le abitudini ingessate: debellare i cattivi comportamenti quotidiani, che si svolgerà a Roma dal 28 aprile al 1 maggio 2007, con la partecipazione di Erving Polster, che viene in esclusiva per noi. Gli allievi, i professionisti, alcune personalità del mondo culturale, accademico e istituzionale condivideranno l'emozione di ascoltare direttamente dalla sua voce le intuizioni contenute in questo libro. Sarà una grande occasione partecipare poi al workshop condotto dall'autore stesso e vivere in pratica il suo metodo.

Auguro a tutti coloro che leggeranno il libro di abbeverarsi a questi scritti come se stessero beneficiando delle limpide e fresche acque di una sorgente.

Possano sorseggiare la succosa saggezza di vita sgorgata da una vita vissuta pienamente, densa di sofferenze e di gioie, di riflessione e di azione, di legami profondi e di amore genuino per gli altri e per la comunità. Sfumature interiori che, travasate nelle azioni quotidiane, da sempre mi colpiscono e mi affascinano, svelando l'armonia tra il pensiero e la vita di questo autore, a me così caro.

È vero, la psicoterapia è troppo buona per essere limitata al malato.

È l'arte del buon vivere che, armonizzata nella comunità, migliora la vita quotidiana.

Un grazie particolare a Riccardo Mazzeo della casa editrice Erickson che, con il suo costante e sensibile sostegno ha reso possibile la pubblicazione in Italia del libro in tempi così brevi. Grazie a Rossella Sardi, che traducendo il testo con entusiasmo e precisione, ha lasciato a me la possibilità di curare con serena puntigliosità la versione in lingua italiana dei principi e dei contenuti.

Monica Secci e Iris Manca, avendo un vivo interesse per la materia, hanno letto il testo in entrambe le lingue, aiutandomi a renderlo piacevolmente scorrevole.

Francesco Rametta, coadiuvato da Gaetana Giannotta e dallo staff della Fondazione Italiana Gestalt, si è fatto carico della complessa preparazione del convegno con la partecipazione di Polster, lasciandomi portare a termine con curiosità intellettuale la cura della pubblicazione in Italia di quest'opera. Un grazie agli allievi e ai docenti della Scuola di Formazione: ho vissuto con voi un crescendo di gioia, entusiasmo e attesa, che si è mano a mano trasformato nel frizzante fermento che è circolato in questo periodo nella scuola.

Maria Menditto Presidente Fondazione Italiana Gestalt Direttore Scuola di Formazione «Società Italiana Gestalt» viale Trastevere, 108 - 00153, Roma tel. 06-5819582/06-97619612 www.sigroma.com info@sigroma.com

Prefazione 23 Questo libro vede la singolare ricorrenza di un tema che ho iniziato ad affrontare molti anni fa e che poi mi sono lasciato alle spalle per lungo tempo, essendo stato sollecitato e coinvolto nella mia attività professionale per tutto questo considerevole periodo della mia vita. Riprendendo in mano quei miei vecchi scritti mi sono reso conto, con meraviglia, che già allora, senza saperlo, avevo posto le basi per le riflessioni che attualmente sto elaborando e sviluppando. Probabilmente ognuno di noi, a suo modo, fa la stessa cosa: continuiamo a girare attorno agli stessi temi per tutta la vita, magari cambiandone spesso le inquadrature, e facendone emergere aspetti sempre nuovi e fragranti, restandone anche affascinati; a ben vedere, sotto sotto, restiamo legati ai medesimi e corroboranti pensieri.

Trentaquattro anni fa, nel 1972, cominciai a scrivere su come la psicoterapia stesse dando vita a delle innovazioni. Ciò che mi colpiva allora, era che la psicoterapia stava cominciando a fare i primi passi fuori dallo studio privato, portandosi così più vicina all'esperienza ordinaria delle persone. Prendendo questa strada, essa restava impressa nella mentalità della gente, lasciando un'impronta nella loro vita quotidiana. A quel tempo scrissi: Attualmente gli psicoterapeuti e i loro colleghi si trovano nel bel mezzo dello sviluppo di una psicoterapia alla portata di tutti, e con questo termine intendo una psicoterapia che non si occupa solo dei pazienti dentro gli studi professionali, ma che si rivolge a tutta la popolazione. Noi volevamo solo «curare» la gente, finché fu chiaro che «malato» era un aggettivo inadeguato per descrivere la maggior parte delle persone con cui lavoravamo... Nuove

 persone «salirono a bordo», più di quante se ne fossero mai viste prima, e sempre in maggior numero alla ricerca di forme di vita migliori, pensando poco alla cura e molto di più al miglioramento e alla scoperta di se stessi. Il sentirsi coinvolti divenne motivazione più importante di quanto lo fosse mai stata e le varie possibilità di interazione indussero di fatto a questo stesso senso di coinvolgimento, e condussero a esperienze fondamentali di familiarità, [...] così [arrivammo] a intraprendere il passo sociologico che porta non solo oltre la cura, ma alla crescita e allo sviluppo di un nuovo clima.

Quando scrissi questa riflessione era il 1972 e, in quel tempo, stava cominciando a diventare evidente quanto la terapia fosse qualcosa di troppo buono per essere limitato al malato. Qui ho ripreso tale principio, inquadrandolo, questa volta, nel tema dell'orientamento permanente offerto alle persone nella vita di tutti i giorni. Questo tema è diventato attuale grazie anche alla crescente apertura della società nel suo complesso verso le varie possibilità offerte dalla psicoterapia. La professione psicoterapeutica infatti ha fatto molta strada verso la valorizzazione della coscienza con cui ognuno coltiva il proprio stile personale di vivere la vita, portando le persone a sviluppare la consuetudine verso una maggiore apertura comunicativa e ad ampliare la consapevolezza di se stesse. La psicoterapia, inoltre, all'interno delle sue procedure, ha cominciato a considerare l'importanza degli incontri di grandi gruppi, che hanno tra i propri obiettivi la focalizzazione sulle esperienze interpersonali delle persone.

Questo libro è un'ulteriore risposta alla diffusa fame di appartenenza e di esplorazione personale, da sempre presente nell'offerta religiosa, ma che è anche una conditio sine qua non delle linee guida e delle procedure della psicoterapia.

Oggigiorno è sempre più evidente la consapevolezza che riuscire a fare un lavoro individuale con gli psicoterapeuti, cosa di cui si sente una grande esigenza, non potrà mai essere sufficiente a soddisfare l'ampio spettro dei bisogni avvertiti dalla popolazione. L'assistenza sanitaria americana, giustamente, sta ricevendo delle aspre critiche per i tagli che ha attuato ai servizi psicoterapeutici, dovuti alla mancanza di volontà da parte degli stessi enti assicurativi di far fronte alla vasta domanda delle persone. Tuttavia, anche immaginando che si possa garantire la copertura a una spesa onerosa, l'enorme richiesta di orientamento personale non potrà mai essere soddisfatta su base individuale. Vi sono troppi utenti rispetto al ristretto numero di psicoterapeuti, sia per un lavoro di tipo individuale che per quello in piccoli gruppi. E ancora, un fattore ugualmente importante lo possiamo riscontrare nel panorama della terapia individuale, che soffre di una ulteriore e rilevante carenza. Sarebbe opportuno rimuovere questa carenza per migliorare la qualità di vita in qualsiasi società: mi sto riferendo al fatto che la nostra società non promuove a sufficienza il sentimento di appartenenza, dal quale scaturisce

Prefazione 25 un altro sentimento fondamentale, il sentimento di continuità: sia il senso di appartenenza sia il sentimento di continuità sono un nutrimento di base per allevare e consolidare le comunità di persone.
Aggregazioni di persone potrebbero costituire appieno e a bassi costi quelle che in questo libro definisco «Life Focus Communities», comunità che si sentano unite profondamente tra di loro e che si incontrino regolarmente e permanentemente per l'intera vita.
Per poter raggiungere nel modo migliore questo obiettivo, nel libro propongo l'applicazione di principi e di procedure che a mio avviso offrono nuove possibilità per dare una risposta ai nuovi bisogni delle persone che sono emersi già da tempo, sia nell'osservazione della società in generale, sia nelle problematiche che i pazienti segnalano agli psicoterapeuti in particolare. Ciò che voglio sottolineare al lettore è che gli sviluppi e le innovazioni raggiunti fin qui nell'ambito dei metodi e delle conoscenze della psicoterapia si stanno modellando sulle nuove esigenze sociali, e stanno mettendo in luce nuovi paradigmi relativi all'esplorazione personale su «come vivere la vita di tutti i giorni» e su «come ampliare le conoscenze che le scienze psicoterapeutiche hanno sviluppato nell'ultimo secolo». Invito il lettore a unirsi a me nell'approfondimento e nell'indagine di nuove possibilità, che ho tentato di definire nel presente volume.
Nel corso dell'elaborazione del libro ho avuto la fortuna di poter scambiare alcune riflessioni con amici che erano interessati a ciò che stavo scrivendo e che sono stati disponibili a leggere alcune parti del manoscritto in corso d'opera. Questi amici mi hanno sostenuto dandomi validi suggerimenti e contribuendo a dare una direzione chiara alla realizzazione del presente volume nei suoi obiettivi e nella sua organizzazione. Li ho sentiti presenti nello sforzo che ho impiegato, e la loro vicinanza mi ha aiutato a dare un senso a quella che avrei, altrimenti, considerato un'attività isolata. Per tutto questo voglio ringraziare Gay Parnell, Natasha Josefowitz, Jean Weissman, Milton Richlin, Herman Gadon, Joe Fisch, Marshall e Leila Taylor, Vincent Felitti, Sharon Grodner, John Reis, Roy Resnikoff, Rich Hycner, Joan Cole, Michael Yapko, Joe Barber e Dick Webber.
Un grazie particolare va a Rose Lee Josephson che, mia compagna di vita, ha dimostrato una sensibilità particolare verso le problematiche linguistiche e organizzative del testo. Ella ha avuto la pazienza di ascoltare tutte le perplessità che ho esternato su vari punti del manoscritto. Sono grato, inoltre, a Suzi Tucker, la più affezionata e intuitiva delle redattrici, dolce nelle sue espressioni, acuta nelle vedute e capace di un grande spirito di reciprocità. Da ultimo, a Jeffrey Zeig, editore con il quale ho condiviso una lunga storia di amicizia e di apprezzamento, offro i miei più sinceri ringraziamenti per avermi fatto partecipe della sua capacità di coniugare umanità e produttività.

Prefazione all'edizione italiana 27 Sono felice che questo libro sia stato tradotto in italiano, e ciò non tanto perché in tal modo i miei scritti possono superare i confini della loro lingua cosa che naturalmente tutti gli autori si augurano - quanto per la soddisfazione aggiuntiva che mi è derivata dall'apprendere che, come pare, il loro tema fondamentale ha una particolare risonanza in Italia tra le persone con cui da tempo collaboro.

Ho sempre avvertito una forte attrazione nei confronti della comunità e da ciò ha preso le mosse la mia opera, che prefigura una base psicologica di nuova concezione, finalizzata alla creazione di un sistema comunitario di orientamento e di guida alla vita. Si tratta di un principio che supera non solo i confini tra lingue diverse, ma anche tra culture e religioni diverse.

Alcune persone hanno facilità a riconoscere la dimensione comunitaria, che invita a sentirsi a casa propria anche nel mondo, al di là dei rapporti intimi quotidiani. L'unirsi a questo mondo allargato rappresenta un impegno di espansione che ci aiuta ad acquisire il senso del contesto ed è di stimolo e sostegno alla vita vissuta a livello individuale. Sullo sfondo di tale proposito, mi auguro che questo libro possa confluire nel vernacolo comunitario ed esortare i colleghi psicologi e professionisti a riconoscere l'utilità di guidare le persone a esplorare i temi chiave della vita insieme ad altre persone che condividono quella stessa esigenza.

Erving Polster La Jolla, California, 23 marzo 2007

PARTE PRIMA IL SACRO E IL PROFANO 29

1 Una terapia per le persone 31 La psicoterapia, considerata una delle grandi rivoluzioni della medicina nel XX secolo, sta vivendo attualmente un significativo momento di cambiamento. Già mentre si focalizzava sulla cura del disturbo mentale, si trovò, pur senza un consapevole intento metodologico, a dare risposte ad alcune domande che i pazienti portavano, che andavano oltre la sola cura: erano domande che affrontavano il tema deLL'orientamento nella vita delle persone e delle linee guida per il buon vivere. Possiamo osservare l'influenza della psicoterapia nell'intero panorama culturale: dalle indicazioni per le relazioni tra moglie e marito alle pratiche di puericultura, dal modo di organizzare gli affari alla pubblicità, dal campo della letteratura, della pittura, della musica e del cinema a molti altri campi. La sua influenza è percepibile anche in settori significativi delle religioni più conosciute che, in tema di orientamento e di linee guida per il buon vivere, rappresentano le progenitrici della psicoterapia.
Poco più di 100 anni fa, un po' in sordina, Freud diede corso a uno dei più grandi sovvertimenti religiosi - forse il più grande - mai registrato nel mondo occidentale da che, circa 300 anni prima, Martin Lutero aveva dato avvio alla Riforma Protestante. Alla luce del Concilio Vaticano II, della crescita della Chiesa Mormona, dell'evangelismo televisivo e di altri grandi filoni religiosi, questa affermazione potrebbe sembrare stravagante. Tuttavia, l'impatto di Freud sulla cultura, pur mascherato inizialmente dall'intento di considerare la psicanalisi come una scienza dell'area medica, divenne ben presto evidente. La psicanalisi rappresentò una lente con la quale la persona poteva guardare nel

32 Psicoterapia del quotidiano proprio intimo, e dette origine alla formazione di una base insolita, creata per cambiare il modo di vedere se stessi e l'essere umano, che è stato appannaggio del pensiero religioso per lungo tempo. Prima di Freud, per alcune migliaia di anni, la religione giudaico-cristiana era stata la prospettiva attraverso la quale gli occidentali avevano commisurato il proprio modo di vivere. La comprensione religiosa della psiche veniva insegnata nelle chiese e nelle sinagoghe, dove le persone andavano ad ascoltare i sermoni e a recitare le liturgie per l'intera vita. I Dieci Comandamenti, tra cui «ama il prossimo tuo come te stesso», e le massime come «il mite erediterà la terra» o «porgi l'altra guancia», sono stati un riferimento culturale per prendere coscienza, e sul quale misurare il proprio comportamento e la propria morale. Con questo background, abbiamo commisurato i nostri pensieri sulla morte, li abbiamo modulati sulle aspettative di una vita ultraterrena, abbiamo professato e praticato un culto comunitario. E molti di noi hanno trovato la loro dimensione esistenziale, vivendo lo spirito comunitario e appartenendo a una comunità religiosa. Tuttavia, di tanto in tanto accade che la storia fornisca una combinazione di opportunità e di occasioni con cui fare breccia e sfuggire ai soliti modi di vivere. In questi insoliti frangenti, abbiamo l'impressione di trovarci in un territorio non segnato sulle mappe. Uno di questi momenti potrebbe essere arrivato per la professione psicoterapeutica. Siamo in un tempo in cui la domanda pubblica di ciò che il settore offre impone una spinta che ci porta oltre il mero campo familiare della terapia privata. La mia proposta, nell'ottica di questa tendenza basilare è: la creazione delle Life Focus Communities,1 che sarebbero delle comunità che utilizzano i principi e le metodologie della psicoterapia per l'orientamento lungo il percorso dell'intera vita delle persone.

Life Focus Communities La carenza della psicoterapia contemporanea, che prima evidenziavo, la rintraccio più nella forma che nel contenuto. I pazienti possono acquisire una vasta gamma di abilità direttamente dal proprio psicoterapeuta, che si relaziona con loro tentando tutto il possibile per la guarigione. Qualora lo psicoterapeuta volesse fornire degli strumenti che non sono trasmissibili nelle sedute di psicoterapia, che per sua definizione è limitata nel tempo e ha obiettivi specifici e puntuali, egli deve spostarsi dal terreno che fa da sostegno all'attuale pratica. Le Life Focus

1 Letteralmente «Comunità incentrate sulla vita» (N.d.T.).

Una terapia per le persone 33 Communities rappresentano la base insolita che apre nuove possibilità. Esse accolgono e fanno proprio il senso dell'intendimento che proviene dalla religione e, nel contempo, restano fedeli alle conoscenze e alle metodologie dalla psicoterapia. Ciò richiede una visione più ampia della nostra prospettiva che, come sappiamo, è focalizzata sull'individuo. È forse tempo di muoverci nella direzione del riconoscimento del sostegno che la comunità esercita in modo invisibile e permanente nella vita di ognuno di noi. Gli psicologi hanno molte evidenze che confermano e dimostrano l'efficacia del lavoro con gruppi più numerosi di persone ma, differentemente dalla mia proposta, i grandi gruppi che sono stati trattati fino ad ora con i metodi psicoterapeutici non hanno mai avuto la caratteristica della continuità e della durata per l'intera vita dei partecipanti. Una barriera che si frappone alla possibilità di formare gruppi di tale tipologia la ritroviamo nel fatto che la psicoterapia ha al suo interno degli intenti relativi alla comunità che sono equivalenti a quelli sicuramente più noti della religione. Questa affermazione susciterà sicuramente il disaccordo di molti psicoterapeuti. In particolare, alcuni di loro potrebbero spiegare che le loro obiezioni sono dovute al timore che questo tipo di considerazione possa alimentare le numerose superstizioni e un certo tipo di misticismo irrazionale sull'aldilà.

Costoro, inoltre, potrebbero dire che le loro obiezioni si riferiscono all'antropomorfismo, che spinge le persone a credere in Dio. E ancora, avrebbero il timore dell'influenza che sull'individuo potrebbero avere questi intenti simili a quelli della religione, che a volte è chiusa nella rigidità delle sue istituzioni o in un eccesso di moralismo. Credo che tutte queste obiezioni esprimano dei motivi validi per stare in guardia. Tuttavia, andando più a fondo, se consideriamo il concetto di «religione» di per sé, esso non viene declinato attraverso specifici principi morali. Inoltre questo, per essere compreso, non esige l'indispensabilità di una divinità o di una specifica e stabile istituzione religiosa. Con il dire che è costruttivo o distruttivo, che è rigido o flessibile, che è temporaneo o costante, esprimiamo delle definizioni che si riferiscono al processo, e sono criteri con cui definiamo la qualità della religione, ma che non chiariscono, in alcun modo, se il processo di per sé sia una religione oppure no.

Se leggiamo il significato etimologico della parola «religione», esso indica «legare assieme», che è un processo che si riferisce a uno stile di pensiero e a un tipo di pratica che dura tutta la vita.

La religione, così intesa, stabilisce un legare assieme, un senso di connessione tra i singoli individui e tra questi e l'universo, ed evidenzia una serie di linee guida che la persona può seguire per vivere la propria vita nel modo migliore. Le persone che seguono questo orientamento devono fronteggiare la sfida di mettere insieme le fila di un caos primigenio, che è sempre in agguato.

Devono diventare consapevoli che questa possibilità è sempre

 presente e che abbiamo la tendenza di assecondarla, in virtù sia di uno slancio originario verso la connessione, sia degli stimoli che l'apparato neurologico ci trasmette, e ancora, per le norme che abbiamo introiettato dalla cultura. Tutti questi inarrestabili richiami ci ricordano in modo inequivocabile che il senso di appartenenza è un imperativo esistenziale di per sé.

La transizione Il percorso che conduce la psicoterapia nella quotidianità è già in movimento.

Allora a noi non resta che considerare se la professione psicoterapeutica sceglierà di prendere parte a questo cambiamento, accogliendo e affrontando con energia e fragranza questo imperativo culturale. Se noi psicoterapeuti ci stiamo già muovendo gradualmente da una modalità terapeutica esoterica e privata delle origini, verso una psicoterapia che includa dei metodi per lavorare con la comunità, ciò sta a indicare che la transizione è già in corso. Un passo importante in questa direzione lo abbiamo vissuto intorno al 1950, con lo sviluppo della terapia di gruppo, che prevedeva la partecipazione di persone non addette ai lavori come facilitatori per dinamizzare il gruppo, che potevano attingere al repertorio psicoterapeutico. Questa creazione di piccole ma vere e proprie comunità pose le basi per espandere il processo che starebbe andando oltre la nota pratica medica.

Successivamente si svilupparono i cosiddetti gruppi di incontro e i gruppi di sensibilizzazione. A seguito dell'osservazione del 1973, che la psicoterapia fosse qualcosa di troppo buono per essere limitata al malato, Miriam Polster e io affermammo, sul movimento dei gruppi di incontro: Sempre più numerosa la gente veniva alla ricerca di forme di vita migliori, pensando poco alla cura e molto di più al miglioramento e alla scoperta di se stessi. La partecipazione attiva assunse il significato di una motivazione importante. Le possibilità di interazione indussero di fatto una grande eccitazione e condussero a esperienze fondamentali di familiarità, profonda e calda, tra persone che altrimenti sarebbero rimaste estranee o semplici conoscenti.

(Polster e Polster, 1974) Il modello del gruppo di incontro tra pari che interagiscono, comunicano e si aiutano vicendevolmente impose un nuovo spirito di reciprocità, che preparò la strada a un altro fenomeno alla portata di tutti, quello del gruppo di autoaiuto. In realtà, i gruppi di autoaiuto sono alquanto diversi da ciò che intendiamo come psicoterapia, ma la loro grande diffusione dimostra che l'impianto della psicoterapia, e cioè la creazione di opportunità con l'intento di

Una terapia per le persone 35 fornire linee guida e di fare da sostegno alle persone, risponde a un'esigenza umana molto sentita.
È significativo il crescente numero di persone coinvolte nell'autoaiuto. Nel 1990, Richard Higgins aveva individuato 200 diversi tipi di gruppi di recupero, che prevedevano 12 fasi per il percorso di recupero. A questi gruppi prendevano parte 15 milioni di americani, che partecipavano a 500.000 riunioni all'anno.
Nel 1993 Alfred Katz riportava che il numero complessivo delle riunioni di autoaiuto era di 750.000. Nel 2005, la Mental Health Association di San Diego pubblicava un elenco di 600 gruppi di aiuto presenti solo nella Contea di San Diego. Nel 1999 Edward Madara segnalava che il 18,1% di tutta la popolazione statunitense avrebbe partecipato a gruppi di autoaiuto prima o poi nella vita e che nel solo 1996 il 7,1% della popolazione statunitense vi aveva preso parte.
Madara evidenziava, inoltre, che il numero di tipologie dei gruppi di sostegno era aumentato da 332 nel 1986 a 703 nel 1998.
In anni più recenti vi sono stati altri elementi che segnalavano che la psicologia, nella sua trasformazione, stava muovendosi oltre il ristretto ambito privato per la cura di disturbi specifici. La psicologia, infatti, cominciava ad attirare l'attenzione del pubblico in misura sempre maggiore. La rivista Time ha recentemente dedicato un'ampia parte nel numero del 17 gennaio 2005 alla «Nuova Scienza della Felicità», fornendo evidenze del fatto che c'è un fermento crescente relativo alla professione psicologica nella vita quotidiana delle persone. La rivista ha riconosciuto l'importanza nella cultura degli illustri psicologi Martin Seligman, Ray Fowler e Mihaly Csikszentmihalyi, che ha selezionati tra tutti coloro che lavorano focalizzando con le persone la ricerca di ciò che produce e sostiene il senso di felicità. E come se le loro orecchie, poggiate sul terreno come gli indiani, tese a un vigile ascolto del dibattito sull'utilizzo di una guida per l'orientamento psicologico svolto in forma pubblica, anziché privata, avessero avvertito qualcosa di più di un flebile rumore all'orizzonte. In particolare, Seligman, che studia il comportamento delle persone nel loro quotidiano, è citato su Time per aver creato dei gruppi sperimentali in cui è stato chiesto ai partecipanti di fare esercizi per attivare il sentimento di altruismo e il sentimento di gratitudine. I risultati dell'esperimento hanno dimostrato che nei partecipanti è stato misurato un incremento del senso di felicità. A questo proposito, Seligman osserva che gli effetti benefici degli esercizi si annullano se gli interessati non svolgono un'attività continuativa.
Considerato un precursore dello sviluppo dei gruppi di orientamento che durano per l'intera vita delle persone, Seligman, che è anche ex presidente della American Psychological Association, ha fatto un ulteriore passo verso questa forma di continuità e ha creato un sito web che offre il cosiddetto Reflective Happiness Plan (Programma di felicità basata sulla

 riflessione). Connettendosi al sito web, le persone possono scrivere una e-mail in cui esprimere quali sono le loro preoccupazioni personali, dopo di che aspettano la risposta, che contiene delle indicazioni su alcuni esercizi da fare, che dovrebbero contribuire a risolvere il loro problema.

In un noto articolo, «The Soul of the Exurb» [L'anima dell'extraurbano] (N. Y. Times Magazine, 27 marzo 2005) Jonathan Mahler illustra l'eccezionale fioritura di una chiesa di Surprise, in Arizona. Prendendo spunto dalle idee e dai metodi del repertorio psicoterapeutico, il pastore Lee McFarland ha creduto opportuno attivare nella sua chiesa dei piccoli gruppi, vedendoli come un elemento chiave per coinvolgere i fedeli a partecipare più numerosi nella sua chiesa. Il pastore da tempo era preoccupato perché i fedeli della sua congregazione partecipavano sporadicamente e tiepidamente alla vita della comunità. Si è chiesto se un modo efficace per far andare le persone più a fondo nell'esperienza religiosa potesse essere quello di integrare questa esperienza nella vita di tutti i giorni e, nello stesso tempo sollecitarle a una maggiore apertura verso i rapporti interpersonali. Sempre a questo proposito, l'articolo osserva: La maggior parte dei Cristiani che affermano di essere cambiati grazie ai nuovi metodi utilizzati dalla loro chiesa, dice che il merito di questo cambiamento lo attribuiscono non tanto ai sermoni dei pastori, quanto alla loro partecipazione ai piccoli gruppi [...] che davano la possibilità di condividere con altri le speranze e i dolori più profondi (p. 36).

D'altra parte, tutte le volte che la psicoterapia ha lasciato fuori dai suoi obiettivi la strutturazione di comunità orientate al miglioramento della persona attraverso l'apertura ai rapporti interpersonali, abbiamo notato che c'era un anello mancante nella catena dei progressi della psicoterapia. Similmente, questa disciplina, essendosi focalizzata sulla profonda azione delle leggi della causalità e sulla cura dei pazienti, ha trascurato di creare una sistematizzazione teorica e metodologica per i bisogni delle persone che stanno bene e che vivono così come vive la maggior parte delle persone. Così facendo, la psicoterapia ha tralasciato di considerare che tra i suoi mandati ci potesse essere anche quello di farsi carico di un tipo di responsabilità della quale, storicamente, si è fatta carico la religione: un orientamento psicologico per l'intera vita, rivolto alle persone nella loro totalità. Ora che stiamo assistendo a quanto stia cambiando questo panorama, ritengo che, senza rinnegare l'utilità della psicoterapia svolta nei nostri studi privati, possiamo guardare in avanti verso una nuova fase nella storia di questa disciplina. Gli psicoterapeuti, prendendo spunto dalla religione, possono intraprendere una nuova via che ampli il proprio compito professionale e includa alcuni principi fondamentali del processo psicoterapeutico tra i principi relativi all'orientamento delle persone nella vita di tutti i giorni.

Una terapia per le persone 37 L'idea del sacro Un passaggio essenziale verso l'orientamento comunitario che si protrae lungo l'intera vita, sul quale propongo in questo volume alcune riflessioni, è la riconciliazione del sacro con il profano. Per profano intendo quello che facciamo ogni giorno: camminare, parlare, cantare, giocare, piangere, tutte le azioni che ognuno di noi fa costantemente e all'infinito. Per sacro, invece, intendo un'esperienza particolare che, nella maggior parte dei casi, associamo all'esperienza religiosa.

Tuttavia, per introdurre il sacro nell'ambito psicoterapeutico nel migliore dei modi, ritengo indispensabile proporre una nuova visione di ciò che solitamente intendiamo con tale termine.

L'aspetto che considero fondamentale per la complessa natura nella quale si configura l'esperienza del sacro è l'incremento dell'attenzione verso l'esperienza personale. Attraverso l'incremento dell'attenzione, l'esperienza può subire una trasformazione e può sfuggire all'inesorabile imminenza, che è, invece, quello che contraddistingue il flusso dell'esistenza comune. Il senso del sacro lo possiamo avvertire in particolari circostanze: per esempio, quando le esperienze assumono una rilevanza singolare, straordinaria e profonda per noi, anche se non è una operazione facile distinguerle nettamente da altri nostri vissuti di uguale importanza.

A questo punto, ne illustro in dettaglio alcune condizioni, in modo tale che il lettore possa riconoscere più facilmente il ruolo vitale che può giocare una nuova definizione del sacro all'interno del repertorio psicoterapeutico che, nel suo complesso, viene considerato, solitamente, come profano.

Prima di passare a ridefinire il sacro (Capitoli 2 e 3), voglio sottolineare che l'interconnessione tra sacro e profano è sempre esistita. Una testimonianza della loro base comune è data, per esempio, dal fatto che il termine inglese «holy» (santo, sacro), di stampo religioso, sia correlato al termine «whole» (tutto, integro, intero, pieno), che ha influenzato la psicologia del XX secolo.

L'Oxford Universal Dictionary evidenzia che entrambi i termini derivano da «hale» (sano, in buona salute) e da «healing» (guarigione). Nella religione, con il termine «holy» (santo, sacro) si intende ciò che è dedicato e rivolto a Dio e che si contraddistingue sacralmente dall'esperienza ordinaria. In psicologia, a partire dai primi teorici della Psicologia della Gestalt, la «wholeness» (totalità, integrità, unità, pienezza) è stata considerata un'acquisizione genetica del processo organizzativo umano, che ha la capacità di mettere insieme gli elementi percepibili come separati gli uni dagli altri, in una configurazione unitaria. La capacità di creare da elementi separati una totalità

38 Psicoterapia del quotidiano è talmente vitale per l'esistenza umana, che può essere riscontrata sia nelle semplici regole della percezione, studiate dai primi teorici della Psicologia della Gestalt, sia nei requisiti complessi che intervengono per consentire alla persona di percepirsi «intera». Quest'ultimo processo lo descriverò con dovizia di particolari nei Capitoli 8-12.
È ampiamente riconosciuto che uno dei fattori basilari per vivere bene sia la tendenza dell'individuo a integrare i diversi aspetti della propria personalità, che spesso appaiono contraddittori, in una rappresentazione di sé che configuri un senso del sé intero. Barare, per esempio, non solo rappresenta una violazione della morale comune, in quanto è un'azione di colui che gioca con gli altri, senza scrupoli, manipolandoli perché privo, nel modo più assoluto, del senso di lealtà verso le persone. Barare crea problemi non solo nelle relazioni interpersonali, ma anche una sorta di frammentazione al nostro interno. C'è un filo sottile che lega la convinzione di Kierkegaard: «La purezza di cuore è volere una cosa sola», con quella di Kurt Vonnegut: «Tutte le strade riportano a te», che lascia intendere che c'è un importante riconoscimento della tendenza a ripristinare l'unità della persona, che percepisce, con inquietudine, un universo indocile. Indipendentemente dal fatto che usiamo il termine «whole» o «holy», entrambi questi termini, a modo loro, segnalano la spinta pressante delle persone a unificarsi con se stesse e con il mondo circostante. Senza dubbio, il concetto di santità e il suo rapporto con il senso di legame che è esperito attraverso Dio è stato asservito a questa tendenza pressante nei secoli passati e vitale ancora oggi. Tuttavia, benché l'attribuzione del sacro a Dio, alla chiesa e al culto sia un impianto vincolante in modo profondo, la versatilità umana apre una breccia per arrivare a una visione più ampia. Tale visione ci indica, usando il massimo rispetto, che Dio non è la sola cornice entro la quale è possibile inquadrare il sacro. Sono però, allo stesso modo, profondamente convinto che la visione rappresentata da Dio sia estremamente difficile da eguagliare: nella sua grandezza, è radicata nelle viscere della nostra cultura e forse anche nella nostra dinamica neuronale. Coloro che sperimentano il senso di unione con Dio hanno spesso l'assoluta convinzione di provare un'esperienza unica. L'idea che questo senso di unione indivisibile possa essere sperimentato anche in altri rapporti non credo sminuisca in alcun modo la bellezza e il valore di chi fa l'esperienza di unione diretta con Dio. Ma anche una figura autorevole e ben integrata nella comunità, come può essere un genitore, un saggio, un leader carismatico, o la comunità stessa, può suscitare analoghi sentimenti di unione in situazioni dove circola un forte sentire comune. Pur offrendo un immaginario meno coinvolgente di quello che deriva dal rapporto con Dio, la creazione di una nuova alterità votata alla comunità promette l'avvento di un'unione altrettanto intima e totalizzante. Nelle Life Focus Communities le

Una terapia per le persone 39 persone avrebbero la possibilità di beneficiare di un rapporto di interrelazione continuativo, affidabile e rigenerante.
Una questione fondamentale per gli esseri umani è porsi la questione dell'esistenza di Dio, ma la tendenza urgente dagli albori dell'umanità a credere in Dio trascende sia la psicologia sia la neurologia. Tuttavia, indipendentemente dalla risposta che ognuno di noi trova, la fede in Dio rappresenta una superlativa creazione dell'umanità, forse la poesia più seducente che sia mai stata scritta in tutti i tempi. La definisco poesia perché Dio è un'immagine che conferisce sostanza e chiarezza, è fonte ispiratrice di storie, produce una elevazione dello spirito umano ed è un supremo tentativo per giungere alla verità oltre le comuni possibilità espressive. È come se incarnasse una larga via antropomorfica per la naturale ricerca nell'uomo, sugli inizi e sulla fine. Inoltre, Dio personifica un rapporto sempre accessibile a tutti e anche una implicazione metaforica su qual è il nostro posto nell'universo. Sia che riveli esattamente la verità oppure no, può darci ragguagli sulla vita e può illuminare il nostro cammino che attraversa la vita stessa. Tuttavia, ritengo che il bisogno di un'alterità onnipresente e indivisibile, che stia alla base di questa sublime poesia, possa essere soddisfatto non solo dall'idea di Dio, ma anche da altri elementi giocati su un piano prettamente relazionale. Ciò significa che, sebbene Dio possa essere il maggior veicolo di una rappresentazione antropomorfica dell'indivisibilità tra il sé e gli altri, possono esistere anche alternative terrene, comunitarie e di tipo psicologico, in grado di esprimerla in modo soddisfacente per la persona. Come la creazione poetica, l'esperienza del sacro focalizza la nostra attenzione sui nostri sentimenti che riguardano gli aspetti più importanti del vivere, trasformando i bisogni poco chiari in un legame che orienta nel vivere la vita. È una scorciatoia che ci indica, nel viaggio attraverso la complessità dell'esistenza, quali sono i sentieri da percorrere e ci offre un'idea del mondo nel quale viviamo. La connotazione religiosa ha colorato tale concetto di un misticismo per lo più sovrannaturale. Per i Cristiani questo legame sacro con il processo di orientamento e con il fornire linee guida per il vivere è simbolizzato dalla nascita di Gesù, dalla croce, che rappresenta le implicazioni degli esseri umani con il problema dell'immortalità, dalle Tavole dei Dieci Comandamenti, che stabiliscono il contratto sociale in un modo mistico, attraverso la consegna delle Tavole della Legge agli uomini da parte di Dio. E ancora, le persone scandiscono con cerimonie sacre come la messa e il battesimo i riti di passaggio dei cicli della vita. Tuttavia, l'esperienza del sacro va oltre il senso della religiosità e ciascuno di noi, anche nella vita laica, crea i suoi modi e i suoi riti per esprimere il proprio senso del sacro. Il mio, per esempio, include un bar che frequentavo con gli amici al tempo del college, l'immagine dei miei figli che dormono nei loro lettini, una

 giacca di pelle del tempo della Seconda Guerra Mondiale, un luogo di vacanza in cui andavamo tutti gli anni con i bambini, il quartiere in cui sono cresciuto, la sensazione che mi dà mia moglie quando ride. Un tramonto dai colori intensi, la vista dalla vetta di una montagna, la fierezza e la grazia di una danzatrice di balletto: tutte queste immagini racchiudono in sé le qualità del sacro, attingendo direttamente all'elusiva vena della perfezione umana. Il riconoscimento della qualità di sacro a ognuna di queste esperienze innalza esse stesse e la vita che esse racchiudono, rappresentandole a un livello tale di esaltazione che tutti prima o poi riusciamo a percepire e sperimentare.

La consacrazione dell'esperienza personale vissuta dalle persone, nelle forme e nei modi stabiliti e formalizzati dalle istituzioni che stanno a capo dei gruppi religiosi, ha creato e consolidato una dicotomia tra il sacro e il profano. Tuttavia, quando queste formalizzazioni non sono presenti, la distinzione scompare e la psicoterapia si trova spesso a vivere e respirare in questa terra di mezzo.

Quando inizia una psicoterapia il processo si avvia come una solita e qualsiasi conversazione tra persone, che poi, man mano che va avanti, conferisce un significato sempre più denso di contenuto alle parole che lo psicoterapeuta e il paziente si scambiano, nella misura in cui la narrazione che si dipana svela le esperienze di vita, spingendo entrambi verso il valore più profondo che il sacro porta nei vissuti personali. L'alternanza e l'unione dell'ordinario con il consacrato è una caratteristica distintiva del repertorio terapeutico che aggiunge le qualità della profondità e della devozione, tipiche del sacro, all'intuito e alla visione del mondo che ha il terapeuta.

La visione che sto proponendo sia della religione che della psicoterapia espande questa naturale sacralizzazione, trasponendo la qualità intermittente delle comuni esperienze significative in un sistema affidabile che consacra le nostre vite. La religione non limita l'esperienza del sacro ai soli accadimenti occasionali della vita che portano all'esaltazione. Lo stesso sarebbe per le Life Focus Communities da me proposte. L'attribuzione della sacralità permette di cercare e di trovare l'occasione per prestare attenzione in modo organico ad alcuni aspetti della vita in se stessa, invece che semplicemente «lasciarsi vivere». Il guardare oltre le sfide incontrollabili e usuranti del vivere quotidiano e il riconoscere che gli eventi che accadono nella vita hanno la capacità e la forza di affermare la vita, sparge dei semi fecondi nel nostro cuore e ci aiuta a venire a patti con la straordinaria ovvietà che non stiamo solo agendo e percependo, ma che siamo anche chiaramente vivi.

Intrinseca al concetto di essere chiaramente vivi è la drammatizzazione di Freud dei processi inconsci e della persona incatenata nel punto più basso dalle norme indiscutibili della comunità. L'inconscio ribelle che Freud portò alla

Una terapia per le persone 41 luce divenne una forza contraria alle vecchie lezioni religiose circa l'obbedienza dovuta ai genitori, le espressioni sessuali consentite, la fede in Dio e molti altri aspetti del vivere ampiamente accettati. Benché Lutero avesse eroicamente insistito sull'importanza del rapporto individuale con Dio, il suo impatto per decentralizzare il rapporto con Dio e renderlo possibile all'individuo direttamente senza intermediari istituzionali fu relativamente modesto rispetto all'enorme e incredibile viaggio intrapreso da Freud nei misteri della mente individuale. Probabilmente lo strumento più importante della psicanalisi freudiana fu la costante attenzione che aveva per il singolo individuo e per le sue esigenze fondamentali, e che persisteva per un lungo periodo di tempo. La psicanalisi freudiana offriva un rapporto profondo con l'analista, senza che il paziente dovesse impegnarsi per guadagnarselo; evocava le storie più intime della vita di ciascuno, offriva la possibilità di intraprendere un'avventura della mente, elargiva un senso di consolazione temporanea, un confronto benigno, un sovrintendere alla soluzione di problemi pratici. Consegnava una prospettiva innovativa sul senso della morale. Mai prima di allora nella storia era stata prestata attenzione così profondamente alle necessità delle persone nella loro individualità. Ciò che ricordo più chiaramente delle mie prime sedute psicanalitiche è la soddisfazione di essere stato ascoltato come nessuno aveva mai fatto prima. L'analista parlava poco, ma quel poco che diceva mi faceva capire che il suo livello di ascolto era profondo e personale. La psicoanalisi freudiana introdusse una metodologia che, puntando il faro di luce dell'analista sull'esperienza personale, contrastava fortemente con le procedure rivolte alla popolazione in generale, così comuni nella religione occidentale.

Linee guida per il buon vivere Ai suoi albori, il lavoro per allora insolito della psicoterapia con le profondità dell'esperienza umana fu rivestito del fascino del mistero. Ma la tacita missione della psicoterapia scorre lungo il filo della concretezza quotidiana e si muove sulla superficie della vita, mantenendosi al di sopra dell'esotica ricerca delle correnti sotterranee. La sua vocazione è sempre stata quella di cercare delle linee guida chiare e affidabili per il buon vivere.

Indipendentemente dall'ovvia profondità che sta sullo sfondo dell'esistenza di ciascuno, esso è in superficie, cioè nella quotidianità, dove le persone vivono e conoscono la vita. Le persone lavorano, giocano, cercano di tirare avanti, formano famiglie, amano, litigano, scoprono, ricordano e sono impegnate in tutte quelle azioni che fanno sentire vivi. Tuttavia, ai tempi della dottrina psicanalitica freudiana, ben presto l'attenzione al costante

42 Psicoterapia del quotidiano flusso della vita quotidiana fu tralasciata per via dell'allettante invito a penetrare i territori più reconditi dell'esperienza. Sembra strano dirlo ora, ma ciò che ricordo di più del mio primo corso di psicologia, che frequentai circa 60 anni fa, è la mia meraviglia innocente all'idea, per me rivoluzionaria, che accadessero cose dentro di me totalmente indipendenti dalla mia coscienza. Forte della mia estrazione «parrocchiale», sentivo il professore parlare delle fasi orale, anale, fallica e genitale della vita, quando io, nella mia vita, avevo vissuto fasi sicuramente più prosaiche, come l'imparare la matematica, guadagnare qualche soldo con la consegna dei giornali o prendere la patente. Il professore parlava di motivazioni nascoste che sono alla base di tutto ciò che facciamo e che sono una sorta di mascheramento della rabbia. Credevo di capire la vera differenza. Il professore parlava del complesso di Edipo e di un dramma inconscio, mentre io conoscevo solo il rapporto quotidiano con mia madre e mio padre.

Benché la mia mente si illuminasse per questi stimoli totalmente nuovi, nulla di quello che l'insegnante raccontò fu capace di toccare alcuna corda dentro di me a proposito del modo in cui stavo effettivamente vivendo. Il professore parlava di un'altra misteriosa persona che abitava in me, ma che non era il me, che invece avrebbe avuto bisogno di una guida per la sua vita.

Attualmente abbiamo molte più conoscenze sull'importanza che le battaglie combattute nel nostro profondo rivestono per la nostra esperienza in superficie.

Questa familiarità è evidente dalla popolarità raggiunta dalla psicoterapia e dall'enorme crescita del numero di persone che si interessano a essa. La psicoterapia, insieme alla sua progenitrice, la psicologia, è diventata un argomento comune di conversazione e ricorre normalmente nei film, nella letteratura e nelle cronache sociali. Non è più limitata al malato o agli «investigatori» radicali.

Probabilmente una buona parte di questa non dovrebbe nemmeno più essere chiamata psicoterapia, dal momento che è andata ben oltre la cura medica, ha introdotto nuovi strumenti di esplorazione personale e ha affrontato domande sull'esistenza rilevanti per tutti.

In ogni caso, per me, nei primi tempi che mi occupavo di psicoterapia, pensare alle correnti sotterranee della mente era come immaginare che i marziani atterrassero con l'astronave davanti la porta di casa mia. Dopo un po' mi abituai a quelle idee e restai stupefatto dalla profondità dell'essenza umana, così lontana dalla mia conoscenza e che mi invita a penetrare i territori nascosti dell'esistenza, insondabili e invitanti.

Tutti amano il mistero, ma la conseguenza inaspettata del fascino esotico della rivelazione personale fu che molti psicoterapeuti e molte delle persone con le quali lavoravano si dimenticarono del quotidiano. Nelle Life Focus Communities, tra le molte procedure psicoterapeutiche note, includo particolari forme di

Una terapia per le persone 43 musica, letteratura, pittura e danza, che ne animerebbero i principi, dando risalto alle qualità originarie della vita (si veda il Capitolo 7). L'aspetto sostanziale delle Life Focus Communities è che hanno a cuore sia l'accrescimento dell'empatia e lo sviluppo personale, sia l'attenzione alle comuni lotte e gioie umane, e anche forniscono linee guida sui comportamenti più efficaci per vivere al meglio la vita. Un tale paradigma, che sicuramente offre una visione alquanto ambiziosa, si muove oltre le pratiche terapeutiche familiari e, nel contempo, è una naturale estrapolazione dell'oramai affermato valore della psicoterapia. È un movimento verso un futuro già di per sé intrinseco, imposto dalle scoperte e dalle opportunità del XX secolo relative alla natura dell'esistenza umana.

L'ideale di indipendenza contenuto nella psicanalisi delle origini e implicito nel concetto di terapia «terminata» incoraggiava le persone a conferire un forte valore alla tendenza che spingeva all'autonomia dalla relazione. Vigeva la credenza romantica secondo cui la persona, dopo aver rinforzato le proprie fondamenta psicologiche con l'esperienza psicanalitica, fosse in grado di gestire qualsiasi situazione che la società le presentasse. Il concetto di terapia portata a termine evidenziava il ruolo della nevrosi individuale come fonte di disturbo personale, piuttosto che come il prodotto di spinte costituzionali, situazionali o culturali. D'altra parte, questa visione, pur incrementando il senso di responsabilità personale degli individui, era anche foriera di solipsismo. Inoltre, il richiamo alla ricerca personale verso l'autosufficienza di fronte all'inalterabile complessità della vita può aver favorito e dato sostegno accidentalmente al nascente narcisismo imperante nell'attuale società.

Intanto, anche in presenza di questi limiti, l'interesse verso la psicoterapia da parte della popolazione ha subito una tale impennata da rendere impossibile il soddisfacimento della domanda di orientamento su base individuale. In ragione delle restrizioni imposte ai servizi assistenziali e di molti altri fattori, nel corso degli anni il numero di sedute offerte è diminuito e le richieste di aiuto sono aumentate. Il problema della limitata disponibilità non è risolvibile all'interno degli attuali parametri della pratica psicoterapeutica individuale.

Indipendentemente dal grado di insoddisfazione dei terapeuti circa la venalità degli enti assistenziali e le decisioni spersonalizzanti su chi, cosa e come si deve ricevere, la questione fondamentale è che la terapia privata non potrà mai soddisfare la vastità della domanda «terapeutica». Un modo per far fronte alla penuria di professionisti sarebbe la costituzione di grandi gruppi che proseguano per l'intera vita della persona, guidati da principi e metodologie della pratica psicoterapeutica.

Le Life Focus Communities sono una risposta all'esigenza di vaste dimensioni della popolazione nel suo complesso, sul bisogno di affidarsi a una guida esperta per l'orientamento per l'intera vita di come vivere al meglio. I gruppi

 potrebbero avere diverse dimensioni, spaziando da una trentina fino ad alcune migliaia di membri. I costi sarebbero sostenibili, perché sarebbero suddivisi tra un gran numero di persone.

Il presente libro si sviluppa all'interno di questo panorama: la psicoterapia è pronta a dare un notevole contributo, spingendosi ben oltre lo studio privato, fino a raggiungere gruppi più ampi di persone, avendo attualmente il crescente riconoscimento come orientamento a migliorare la vita delle persone e della comunità.

2 Ridefinire il sacro 45 La religione e la psicoterapia aiutano le persone a scoprire il potere psichico della concentrazione, attraverso il raggiungimento della consapevolezza di quello che conta davvero nella vita e attraverso l'attribuzione di un contesto significativo a tutto ciò che facciamo e sentiamo. La capacità personale di realizzare un'esperienza di concentrazione produce un particolare fenomeno, che crea un'energia corporea che agisce come forza interna, generatrice ed evocatrice del comportamento e del sentimento, e come sorgente che sgorga il nostro sentire di essere vivi. Quest'energia, sempre presente, è una parte così recondita del nostro essere, che normalmente non la percepiamo. Nella sua forma generica, l'aspetto più significativo è che essa non ha più contenuto di un raggio di sole. Questa energia è stata descritta in diversi modi: slancio vitale, libido, eccitazione, volontà, correnti vegetative, elettricità e altro ancora, ma resta il fatto che questa forza di base è indissolubilmente legata a tutto ciò che facciamo e, spesso, sta dietro a tutti gli avvenimenti della nostra vita. Gli eventi che ci accadono hanno la funzione di catalizzare l'infelicità o la felicità, il fallimento o il successo, la malattia o la salute, la fortuna o la disgrazia. Prendere decisioni sul lavoro, il decidere di sposarsi e l'uscire a fare una passeggiata sono alcuni esempi del contenuto della nostra coscienza ordinaria. Se fossimo in grado di recuperare la consapevolezza della onnipresente energia che agisce sotto questi avvenimenti di vita quotidiana, potremmo arrivare a prendere coscienza che possediamo un sostegno, che ci sorregge quando stiamo soffrendo. Ciò accade perché, nella sua più alta realizzazione, questa energia non viene inquinata dalle

 altalenanti preoccupazioni della vita quotidiana e ci arricchisce di un senso di vitalità continua, che trascende le esperienze temporanee, belle o brutte che siano. Nello stesso tempo, le preoccupazioni quotidiane non sono tralasciate, ma, al contrario, sono gli ingredienti fondamentali delle nostre vite reali.

Esse sono sempre sostenute, spesso inconsapevolmente, dalla nostra energia di base, che, priva di contenuti predefiniti e fonte di slancio vitale, vive il corpo come il luogo in cui trovano espressione tutte le nostre azioni. Questo contesto non è antropomorfico come Dio, non è riempito con qualcosa di materiale come l'universo, ma è perpetuamente attivo, come un fascio di luce che punta in una direzione e che illumina la nostra consapevolezza latente e anima la nostra esistenza in modo perpetuo. Antonio Damasio (1999, pp. 28-29), descrivendo il processo di schermatura che nasconde gli stati interni della nostra esperienza corporea, ha affermato: Come un velo gettato sulla pelle per salvaguardare un certo riserbo, anche se non totalmente, lo schermo rimuove parzialmente dalla mente gli stati interni del corpo, quelli che formano il flusso della vita in viaggio sui sentieri del quotidiano... Tuttavia, quando il velo viene sollevato, nella misura della comprensione consentita alla mente umana, credo che si riesca a intuire l'origine del costrutto che chiamiamo sé, nella rappresentazione della vita individuale. Ma nonostante ciò, la nostra mente è affollata da insopprimibili apprensioni riguardo al significato della nostra vita, e in tal modo perdiamo la traccia dell'energia senza contenuto che vi sta dietro. Tutti noi viviamo con questo fardello: il rapporto invisibile tra la nostra energia grezza, che non è fonte di pregiudizio, e la nostra esperienza formata che, al contrario, crea il pregiudizio sulla natura e sull'accettabilità di noi stessi.

Per percepire il senso compiuto di interezza, le persone devono trovare un modo per arrivare il più vicino possibile, anche poco per volta, a questo tipo di vitalità. Per riuscire a percepire questa unione, alcuni adottano misure al limite: per esempio, possono sperimentarsi in acrobazie e salti mortali con la moto, oppure possono cimentarsi in imprese tipiche degli sport estremi, oppure possono impegnarsi nella creazione di opere d'arte da incubo, e ancora, possono coprire di improperi e insulti il proprio capo, perché sono convinti che ciò li farà sentire finalmente liberi. Altre modalità meno rischiose e più positive per raggiungere questo tipo di vitalità possono essere la danza, la musica distensiva, la grande letteratura e l'intensità degli affetti. Altri esempi sono gli eventi importanti che cambiano la vita, come la nascita di un figlio, l'inizio di un amore, il ricongiungimento con una persona cara conosciuta nell'infanzia, oppure esperienze forti come la rabbia nei confronti delle grandi violenze, il salvataggio di un bambino che sta annegando, il trovarsi faccia a faccia con la

Ridefinire il sacro 47 morte. Tutti questi eventi aprono una breccia nelle norme e nei modelli sociali e, almeno per un istante, ci portano più vicini all'impeto di base che risiede in noi. Questo recupero dello straordinario senso della vita, in forte unione con il contenuto di cui è composto, è uno dei cardini dell'esperienza del sacro ed è un obiettivo familiare alla psicoterapia. Essere una cosa sola con la nostra energia non è solo un'approssimazione romantica del buon vivere, ma è anche un modo ineffabile e raffinato per concatenare conseguentemente le nostre azioni e per sentire in modo nitido che siamo connessi indissolubilmente all'intensità delle nostre esperienze personali.

Gli attributi del sacro I quattro attributi dell'esperienza del sacro, che ritengo siano presenti sia nella religione sia nella psicoterapia e che formano la base per definire l'esperienza del sacro, sono: l'amplificazione, il simbolismo, la santificazione e l'unione indivisibile con l'alterità. Pur essendo indipendenti tra loro, questi attributi si sovrappongono.

L'amplificazione L'amplificazione è il primo attributo che propongo come manifestazione del sacro. Viviamo in un turbinio di esperienze, spesso così impellenti e pressanti da oscurare le opportunità di conoscere gli aspetti chiave di noi stessi. Per un esempio, la mattina Franklin accompagna a scuola i propri figli e, insieme a loro, porta anche i bambini dei suoi vicini. Sulla strada lui e i bambini incontrano un incidente, che impedisce loro di arrivare a scuola in orario. Dopo un po' di difficoltà, alla fine Franklin riesce ad arrivare a scuola, anche se un po' in ritardo, e poi deve sbrigarsi per recuperare il tempo e giungere al lavoro puntuale nonostante tutto. Purtroppo durante il tragitto si accorge con preoccupazione di aver dimenticato a casa la sua borsa, dove ha il materiale che gli serve per una riunione in cui deve fare una presentazione. In quel momento gli viene l'idea di telefonare a sua moglie, con l'aspettativa trepidante che la moglie possa liberarsi dei suoi impegni per portargli la borsa in ufficio, cambiando programma velocemente alla mattinata e, in questo modo, «salvargli la pelle».

In tutto questo gran daffare, ciò che sicuramente sfugge alla consapevolezza di Franklin è il fatto di essere un uomo molto diligente, che ama i propri figli e che li porta volentieri a scuola, nonostante possa incontrare lungo la strada

 una infinità di difficoltà. Gli sfugge anche che può contare sulla collaborazione amorevole e fattiva della moglie, e che è una persona che riesce a trovare il modo di far funzionare le cose, anche in presenza di contrattempi che mettono a repentaglio varie situazioni importanti. In quel momento sono successe troppe cose che gli impediscono non solo di riflettere sui fatti esposti sopra, ma anche semplicemente di farci caso. In queste circostanze, uno dei ruoli della psicoterapia è quello di amplificare, rendendole più evidenti, le qualità di Franklin, che ora gli sfuggono, ma che sarebbe molto arricchente per lui riconoscere. Nulla che gli possa essere detto nel corso della sua vita ordinaria fa alcuna differenza ma, nel corso di una terapia, delle semplici affermazioni in merito alla sua diligenza, alla sua buona volontà o alla sua capacità di far funzionare le cose fanno una grande differenza ai fini della sua autostima. La terapia accende un riflettore e lo punta su di lui, facendo in modo che le parole del terapeuta abbiano un effetto molto più marcato e ridondante di quello che producono le frasi delle persone che frequenta abitualmente, che di solito non considera e non ascolta con attenzione. Anche in circostanze meno frenetiche è difficile sapere sempre chi siamo. Siamo gentili con qualcuno o è solo opportunismo? Siamo rilassati o pigri? Ci mettiamo in gioco nel lavoro per dare un valido contributo all'azienda o ci teniamo vigliaccamente sulle difensive? Se ci piacciono le feste, come è possibile che abbiamo voglia di stare soli? Se abbiamo trattato male qualcuno, non contano tutte le volte che invece gli abbiamo portato rispetto? Alcuni di noi hanno bisogno di poche conferme dall'esterno in merito a chi sono, altri ne necessitano molte di più. Per la maggior parte di noi il sentimento di sé è molto influenzato da come gli altri ci vedono o dal modo in cui ci trattano. Vi sono molti modi per amplificare l'esperienza in modo da accrescere il sentimento di sé, e i modi delle religioni occidentali sono molto diversi da quelli della psicoterapia. Senza voler esaminare in modo esauriente il percorso verso l'amplificazione seguito dalle religioni occidentali, voglio citare ad esempio quello della glorificazione, che è particolarmente evidente se applicata a Dio. I culti sono pieni di esempi di elogio generoso ed enfasi poetica, come possiamo vedere nella preghiera che segue: Come trovare il Dio Eterno? Nel cielo e nella terra, nel tuono che irrompe, in un sussurro dell'anima, in una lode su una pergamena ingiallita scritta in una lingua antica, nell'anelito di un cuore e in un bimbo non ancora nato. Sia benedetto Colui che è. Questa breve e sentita preghiera ci fa intravedere l'esistenza di una forma di amplificazione religiosa che, in modo efficace, invita la persona a essere aperta

Ridefinire il sacro 49 per accogliere tutto ciò che è grande nell'universo. Richiama a una comprensione dell'esistenza in sé, includendo anche quella futura che ancora deve schiudersi, a un livello così alto di meraviglia da non poter essere né ignorata, né colta pienamente. Grazie all'effetto di amplificazione dovuto alla presenza di Dio, le persone sono portate a riconoscere le glorie della vita che vivono, nonostante le miserie li colpiscano molto di più. Infatti, preghiere come questa hanno il compito di farci tenere vivo il ricordo che la vita ha sempre un grande valore, per il semplice fatto di essere vissuta, indipendentemente dagli accadimenti che colpiscono la nostra esistenza. L'amplificazione religiosa non è limitata al solo livello verbale, come nell'esempio della preghiera che ho citato prima, ma colpisce la nostra vista per la maestosità architettonica scolpita in un gran numero di chiese e di templi. Vi sarà senz'altro capitato di visitare l'interno di alcuni di questi edifici religiosi, meta di venerazione per molti credenti.
La sensazione che proviamo nel muoverci nella vastità di questi luoghi è quella di vagare negli spazi vuoti e ridondanti dell'universo. In edifici di una simile dimensione, bellezza e nobiltà, non possono accadere che grandi eventi. Quando ascoltiamo la musica religiosa facciamo l'esperienza dell'amplificazione: il suono della musica che si diffonde, come i requiem, le cantate, gli inni, i salmi e le forme sacre delle composizioni corali, fa risuonare in noi fortemente l'emozione. Anche chi non crede nei riti, nella preghiera o nei concetti religiosi non può esimersi dal riconoscere che la musica sacra crea una speciale e coinvolgente risonanza. La maggior parte di noi quando la ascolta prova un sentimento di reverenza e di grazia diffusa nell'aria che diviene una base sacra per la vita profana. Alcune esperienze religiose provocano l'insight; pensiamo alle storie dei miracoli, come la strage degli Egiziani, la separazione delle acque o la Resurrezione di Gesù. La forza di amplificazione si adatta così bene alla misura della grandezza religiosa che, per quanto possa sembrare strano, se accettiamo la sua sacralità, è in grado di innalzare anche l'esistenza più umile che trascina una persona. Crediamo che i Buddisti vivano su un piano più terreno il loro rapporto con il Buddha rispetto a come vivono il rapporto con Dio i credenti che professano le religioni occidentali. Ma, in realtà, anche i buddisti sono attratti da un particolare tipo di immaginario. Infatti, le storie del Buddha e le sue gesta straordinarie producono in chi le legge un potente fenomeno di amplificazione, fanno provare un'inarrestabile attrazione e il desiderio di volere fortemente riprodurre un comportamento quasi sovrannaturale, simile a quello della divinità che si venera. Il Buddha visse molte vite, cosa che nella sua dottrina viene definita reincarnazione, prima di raggiungere la perfezione. Anche le sculture buddiste ricalcano questo genere di racconti con grandiose immagini, che rappresentano le linee guida verso

 il raggiungimento della grandezza a cui tendere. Queste opere d'arte riflettono e glorificano la bellezza, il coraggio e la virtù e creano una emozione così forte e sono così incisive da imprimersi a lungo nella mente di chi le ammira: hanno la funzione di lampioni che illuminano l'oscura strada della vita.

L'amplificazione terapeutica La glorificazione tipica delle religioni occidentali più diffuse è sublime fonte di ispirazione, ma diventa anche abbastanza vulnerabile quando gli episodi che glorifica sono eccessivi. Questo è il motivo per cui non viene considerata positivamente dagli psicoterapeuti. Nondimeno, anche gli psicoterapeuti hanno un vasto campo a cui attingere per utilizzare l'amplificazione. Penso a quando lo psicoterapeuta conduce il paziente verso la creazione di una individuale consapevolezza, che se arriva al suo acme genera un insight, illuminando parti del sé che sarebbero rimaste nell'ombra. Inizialmente questo modo di raggiungere la consapevolezza in psicoterapia fu definito insight, che è uno dei capisaldi della teoria di Freud. Questo modo per raggiungere una individuale illuminazione spingeva le persone a scoprire i segreti celati negli anfratti delle proprie vite. Per esempio, un uomo che soffre di depressione può rendersi conto che, tutte le volte che viene criticato da una persona autorevole, comincia a tremare come faceva da bambino, quando suo padre lo sgridava. Potendo raccontare la sua storia al terapeuta, nel setting dove respira sicurezza e tranquillità, può diventare consapevole di aver vissuto una vita d'inferno, soffocata dai continui rimproveri di suo padre. Nella psicoterapia, potendo contare sul forte sostegno del terapeuta, può sfogare e sciogliere la sua rabbia, e cominciare a vedere che il mondo è più luminoso. Laddove la depressione oscurava la sua storia e le sue esperienze, la psicoterapia ora illumina con l'amplificazione prodotta dall'insight, e ripristina l'energia e la fiducia in se stesso. Successivamente gli psicoterapeuti, dall'insight, a cui si giungeva grazie all'interpretazione, si concentrarono sull'esperienza di per sé degli individui, iniziando a dare maggiore rilevanza alle esperienze che i pazienti facevano, sentivano e desideravano. Questa nuova focalizzazione diede alla consapevolezza un ruolo più ampio di quello che era precedentemente consentito dalla metodologia utilizzata per giungere all'insight. L'attenzione degli psicoterapeuti scivolò direttamente all'esperienza immediata. Negli anni Cinquanta la Terapia della Gestalt di Frederick Perls (Perls, Hefferline e Goodman, 1951) accentuò il potere della consapevolezza immediata di sensazioni, emozioni, atteggiamenti e valori, con lo scopo di accrescere nelle persone il senso di sentirsi chiaramente vivi (Polster,

 1974). Scoprimmo che troppo spesso l'insight portava a una comprensione dell'intelletto, mentre le semplici sequenze esperienziali che emergevano in primo piano alla consapevolezza della persona facevano anche giungere a dei picchi di consapevolezza. Questi picchi erano una grande sorpresa sia per coloro che li sperimentavano, sia per molti terapeuti che li inducevano. I picchi di consapevolezza erano un'approssimazione modulata del fenomeno orientale del satori, che molti psicoterapeuti inducevano frequentemente ai tempi del movimento dei gruppi di incontro. Ricordo l'epoca in cui io stesso conducevo uno di questi gruppi.

Prima che iniziasse la seduta di terapia di gruppo, le persone chiacchieravano normalmente, intavolando delle conversazioni che potremmo chiamare «profane», ossia conversazioni ordinarie, animate e vivaci. A un certo punto, quando decidevo di iniziare la seduta, dicevo: «Bene, adesso cominciamo». Bastava questa esortazione per mettere subito fine alle conversazioni spontanee. Con questa consuetudine linguistica avevo implicitamente suggerito una nuova forma di dialogo nel setting di gruppo, della quale non vi era traccia nella conversazione precedente. In pratica, avevo sottinteso che, da quel momento in poi, ogni parola pronunciata avrebbe avuto un peso maggiore e una rilevanza particolare che non aveva avuto nelle conversazioni precedenti. Si creava una nuova apertura verso un'alta consapevolezza sia del sé, sia dei componenti del gruppo, che alzava la posta in gioco mano a mano che le persone mettevano sul tavolo i propri pensieri. Tipicamente, questo ethos di consapevolezza conferisce succo e sostanza anche al più piccolo scambio dialettico, che se fosse utilizzato solitamente renderebbe impossibile la vita che viviamo normalmente.

Tuttavia, nessuno può sapere quale pensiero scivolerà via senza lasciare traccia e quale, invece, sarà capace di innescare un cambiamento nella vita della persona. Nell'atmosfera creata nella relazione psicoterapeutica induciamo consapevolezza di modo che le esperienze su cui le persone normalmente sorvolano, considerandole poco interessanti, possano emergere in figura e assumere rilevanza. Questa vivida consapevolezza assorbe l'interesse, come una calamita. Sembra evidente a questo punto che, indipendentemente dal livello di attenzione che serve per definire un'esperienza «sacra», comunque tale esperienza parte da radici piantate nel profano, che funge, per così dire, da trampolino di lancio. Ognuno di noi può vivere come sacro il luogo in cui si è innamorato, il ricordare una persona che gli ha fatto del bene e gli ha cambiato la vita, il sentire un gran senso di serenità ascoltando suo figlio che suona il violino, oppure il ricordare con riconoscenza un episodio in cui una persona ha sacrificato una sua esigenza personale per il suo benessere.

Il sacro lo vivo quando torno volentieri con il pensiero al quartiere in cui sono cresciuto, rivedendo le case, il parco giochi, la

 drogheria all'angolo e le persone che passavano davanti alla nostra veranda. In tal modo, riesco a riportare alla mente esperienze vive in me e ancora in grado di emozionarmi, richiamando alla memoria momenti di una vita vissuta che altrimenti sarebbero effimeri.

Invece, per molte persone questa intima consapevolezza non è così affidabile e forte da riuscire a creare un senso di connessione in loro. Nelle Life Focus Communities queste rivelazioni intime sarebbero ampliate, grazie al fatto che le persone nei gruppi condividono le esperienze personali nel corso di lunghi periodi di tempo e nel contesto di una comunità creata ad hoc, che fa risaltare il potere della funzione di amplificazione che orienta la consapevolezza. La risposta tacita alla domanda, sottesa alle esperienze prodotte dell'amplificazione, che si riferisce alla possibilità di percepire la sensazione che stiamo effettivamente vivendo la vita, sarà: «Sì, sto effettivamente e chiaramente vivendo la mia vita». Forse la maggioranza delle persone ha bisogno di qualcosa che dall'esterno le ricordi che sta effettivamente vivendo, e necessita anche di modi facili per cogliere la vera natura del vivere. È di grande efficacia avere custodito il promemoria all'interno di una comunità di persone, è un modo ritualizzato e comunitario che ha il fermo obiettivo di dare conferma alla persona che sta vivendo proprio la sua vita. Mihaly Csikszentmihalyi (1990, p.
110), che ha studiato e approfondito i sentimenti di grande attesa, di forte concentrazione e di misterioso senso di legame che le persone vivono nei concerti musicali, afferma: Vi sono poche altre occasioni in cui un così grande numero di persone assiste allo stesso evento in contemporanea, pensa e sente le stesse cose ed elabora le stesse informazioni. Questa compartecipazione produce negli spettatori la condizione che Emile Durkheim chiamava di «effervescenza collettiva», che non è altro che il sentimento di appartenere a un gruppo con una concreta e reale esistenza. Secondo Durkheim questo è il sentimento che sta alla base dell'esperienza religiosa. Questa «effervescenza collettiva» si produce quando l'esperienza comunitaria sviluppa un esponenziale incremento di quella profana, creando un senso di stupore, di venerazione, di attenzione mirata e di indivisibilità dalle altre persone, che prendono parte allo stesso evento per ampliare il loro senso di sentirsi vivi. Ma a questo punto è importante che ci domandiamo se l'enfasi sull'amplificazione ottenuta da una forte consapevolezza non sia eccessiva e diventi una fonte di distrazione che ci distoglie dal nostro naturale flusso della vita di tutti i giorni. La spontaneità e l'innocenza che danno freschezza e vitalità all'esistenza sono sensibili alle interferenze poco opportune o eccessive della consapevolezza. Chiedere a un bambino se si sta divertendo, sull'altalena del campetto di giochi potrebbe essere un segno di interesse da parte dell'adulto, ma al bambino sembrerà quasi

Ridefinire il sacro 53 sicuramente una domanda senza senso, perché i bambini semplicemente vivono. Poco si adatta alla loro immediata vitalità, al loro senso spiccatamente olistico delle cose, la capacità di scomporre l'esperienza nelle parti elementari che la compongono. Per i bambini le cose sono semplicemente come sono. Gli adulti, invece, nel crescere hanno individuato dentro di sé la propria correlazione tra azione e consapevolezza, strutturando un tempo interiore che scandisce il passaggio dalla consapevolezza all'azione. Ma c'è qualcuno che si sofferma troppo a lungo e con eccessiva attenzione sul proprio processo interiore di consapevolezza, procrastinando di fare ciò che deve fare e di accettarne le ovvie conseguenze. È come se fermasse la musica per riflettere e misurare. Qualcuno, invece, è eccessivamente focalizzato sull'azione, si ferma poco ad ascoltare la consapevolezza che lo orienti o che lo illumini sul senso delle sue azioni. La creazione di una commisurata relazione tra l'azione e gli effetti amplificativi della consapevolezza è un'operazione che ciascuno di noi realizza in modo individuale e secondo il proprio modo di essere. Nelle Life Focus Communities si dovrebbe tenere conto della giusta proporzione tra i due estremi che collegano la consapevolezza con l'azione, e si dovrebbe non dare maggior importanza all'autovalutazione rispetto alle istanze che premono per passare all'azione, che sono connaturate nel buon vivere. Nel Capitolo 7 illustrerò le attività di gruppo che favoriscono l'interrelazione tra azione e consapevolezza.

Il simbolismo Il simbolismo è la seconda manifestazione del sacro, che se messo in atto produce un senso di particolare mistero nell'esperienza di superficie, introducendo significati reconditi e creando un senso di legame cosmico. I simboli rimandano a un contesto che rende significativa ogni esperienza, grazie all'attrattiva che suscita la sua indistinta e impalpabile presenza o grazie alla sorpresa per lo svelamento del suo significato. Una semplice caduta dalla bicicletta o una sanguinosa guerra non sono mai fatti isolati nel mondo degli eventi che costituiscono il bagaglio delle esperienze di una persona. In altre parole, tramite il simbolismo, singoli eventi che sembrano apparentemente slegati tra loro, si saturano nella vita della persona, accrescendo la loro ricchezza e il loro senso di appartenenza a un mondo di legami. Ognuna a modo suo proprio, sia la religione occidentale sia la psicoterapia, ha utilizzato il simbolismo per comunicare continuamente un messaggio concernente gli aspetti chiave della vita. Nelle religioni occidentali la croce simbolizza il richiamo al sacrificio, la mela è il segno dei pericoli della conoscenza e della

 disobbedienza, la volontà di Abramo di uccidere suo figlio simbolizza la dichiarazione di devozione incondizionata a Dio, il Sabbath rappresenta il giorno del riposo e la Torre di Babele è il richiamo ai problemi che nascono dall'incapacità di capire l'altro. Queste affermazioni simboliche veicolano delle lezioni di vita che ci portiamo dentro di noi per tutta la vita. Pur di antichissima memoria, questi messaggi continuano a risuonare con la loro forza di insegnamento dei comportamenti umani di base nella liturgia e nella tradizione, creando amplificazione e profondità al significato degli eventi, attraverso la comprensione di come possono essere inquadrati all'interno della cornice più ampia della vita. Per fare un esempio, Joseph Campbell (1972, p. 25), a proposito del Giardino dell'Eden, ha affermato: Considerato non come riferimento a una precisa area geografica, ma a un paesaggio dell'anima, il Giardino dell'Eden dovrebbe essere all'interno di noi.

Cionondimeno, le nostre menti consce sono incapaci di penetrare e godere dei sapori della vita eterna. [...] Questo sembrerebbe il significato del mito se letto non come preistoria, ma in riferimento allo stato spirituale interiore dell'uomo.

Nella psicoterapia il simbolismo è tagliato su misura per l'individuo rispetto al simbolismo che troviamo nella religione che si rivolge alla comunità. Nella psicanalisi delle origini uno dei suoi tratti distintivi e dei suoi aspetti più vincolanti era portare il paziente alla comprensione del significato dei singoli eventi della sua vita in un modo molto dettagliato. Faccio un esempio relativo alla psicoterapia. La durezza di carattere di Harry è chiara a tutti tranne che a lui, e di ciò è lui il primo a subire le conseguenze. I suoi collaboratori si ribellano, non restano con lui e lasciano il posto di lavoro, oppure fanno alla lettera ciò che gli viene richiesto di fare senza alcun entusiasmo e dando risultati poco soddisfacenti. Ma questa durezza di Harry a cosa rimanda? Nel corso della terapia, Harry diventa consapevole di questo suo atteggiamento, e lo collega al tempo in cui subiva le angherie di suo fratello. Rammenta un buon numero di queste situazioni e, tra tutte, l'episodio che lo ferì più profondamente fu quella volta in cui provò a supplicare suo fratello di lasciarlo andare, perché aveva il terrore che gli stesse spezzando un braccio.

Quando raccontò questo episodio in terapia, provò una struggente empatia per il bambino indifeso che era stato allora, e cominciò a piangere a dirotto. E quando il suo profondo dolore si placò, riuscì a provare quella tenerezza che aveva sempre custodito al di sotto della scorza dura e infrangibile che aveva sviluppato nel corso degli anni. Quello di Harry era un pianto sacro, che aveva creato nella sua mente un crogiolo speciale nel quale far fondere i sentimenti congelati, per ripristinare la pienezza che aveva smarrito da tempo. Harry, cedendo ai suoi sentimenti, unificò una sequenza di comportamenti di tutta una vita, che

Ridefinire il sacro 55 erano rimasti scollegati tra loro per tutto questo tempo. Intrecciò insieme la sua tenerezza, che precedentemente rifiutava, con l'empatia che era rimasta congelata nello sfondo e si permise un nuovo modo di reagire alle esperienze, che era frutto, ora, di una consapevolezza più integrata delle varie parti di sé. La Psicoterapia della Gestalt ha evidenziato, con il principio della correlazione armonica tra la figura e lo sfondo, che esiste un mandato genetico, creatore di contesti, che si insinua in ogni esperienza umana. Così, ognuno di noi può far emergere un evento da uno sfondo, che racchiude l'inesauribile gamma degli accadimenti della vita personale. È lo sfondo che colora e caratterizza il significato dell'evento che si è manifestato in quel momento. Una persona non canta semplicemente, ma canta sotto la doccia; un discorso non viene pronunciato, ma è pronunciato dinanzi a un pubblico; una paura non è avvertita, ma è avvertita in una situazione di pericolo. Tutte queste comprensioni a noi familiari, se le considerassimo in se stesse, difficilmente le qualificheremmo come esperienze sacre. Ma queste esperienze di ritrovata connessione costituiscono la materia grezza del sacro. Per raggiungere la soglia del sacro, il simbolo deve essere rivelatore, individualmente o collettivamente, e deve illuminare una correlazione significativa e sentita tra l'evento superficiale e il significato evocato dal simbolo. Gli psicoterapeuti sono avvezzi a fornire contesti per le esperienze individuali, ma sono molto meno avvezzi allo sviluppo di un contesto comunitario attraverso il mito, l'allegoria e il racconto, che sono elementi della tradizione giudaico-cristiana. Abbiamo a disposizione una vasta letteratura in materia, tra cui la cronaca, la poesia, la musica e le altre forme che hanno la capacità di creare un contesto. Mano a mano che la cultura psicoterapeutica si amplierà in questo senso, verranno utilizzati sempre più modi per creare contesti che forniscono un significato.

La santificazione La santificazione è il terzo attributo che manifesta la definizione del sacro.

Essa estrapola gli eventi dalla complessità delle situazioni della vita di tutti i giorni. Nelle circostanze santificanti la persona viene esonerata momentaneamente dall'urgenza di fare riferimento a un contesto più ampio, e può concentrarsi liberamente e tranquillamente su un campo molto ristretto dell'esperienza. Il salmo che segue esprime il ruolo di Dio come rifugio dai problemi ordinari del vivere: Dio è per noi rifugio e forza, aiuto sempre vicino nelle angosce. Perciò non temiamo che tremi la terra e crollino i monti nel fondo del mare, che fremano e si gonfino le sue acque e tremino i monti per i suoi flutti. (Bibbia, Salmo 46)

 In tal modo, l'esperienza religiosa ha il potere di sollevare le persone dalle necessità quotidiane legate ai molteplici rapporti, alle scelte conflittuali, alle catastrofi economiche e alle malattie che indeboliscono. Invece le persone focalizzano la propria attenzione, si concentrano su aspetti particolari, sottraendosi alle ordinarie esigenze del vivere, in modo che, almeno temporaneamente, possano prescindere dalle impellenze dei modelli culturali grazie alla preghiera, alla confessione, alla musica trascendentale, alla liturgia poetica e ai sermoni che illuminano la mente. Il santuario non è solo un sacro luogo di culto, è anche un porto sicuro: la polizia non può superare la sua soglia, non vi sono bisogni terreni e vi è il riconoscimento della parità fondamentale per la quale nessuna necessità della vita normale può distogliere la persona dal suo rapporto con Dio.

Realizzare in se stesse un senso di «santuario», nel quale le persone trascendono i consueti limiti di parole, pensieri, sentimenti, comportamenti e rapporti, è familiare anche alla psicoterapia. Le regole che lo psicoterapeuta ha l'obbligo di introdurre nella psicoterapia sono minime - e riguardano per lo più il sesso e la violenza - così che il setting possa essere un luogo dove è possibile realizzare una sorta di espansione di tutte le altre eventuali possibilità. È una inebriante premessa alla dimostrazione di cosa sia una mente liberata.

Questa libertà induce una crescente chiarezza sui semplici bisogni e sulle alternative possibili, e fa elevare la persona dal momento-dopo-momento, dall'accumulo anno-dopo-anno degli affari irrisolti, e dalle continue pressioni a prendere delle decisioni. Le persone possono ricominciare da zero, in una atmosfera priva di pregiudizi verso una particolare opportunità espressiva. È pur vero che dobbiamo comunque affrontare le difficoltà del mondo e che nessuna esperienza santificata ci può vaccinare contro i numerosi impulsi sempre presenti che ingombrano la nostra mente. Ma il ricordo che la vita può anche essere come l'abbiamo sperimentata durante l'esperienza santificata incrementa le probabilità a favore del buon vivere. Anche se le circostanze continuano a essere difficili, esiste un posto in cui rifugiarsi per sentirsi a casa. Il sostegno a cui appoggiarsi è affidabile e il ritmo alternante tra il mondo quotidiano e quello santificato può gradualmente ispirare e fare accogliere nuove idee per migliorare la propria vita. Ma la fuga è solo uno degli aspetti dell'esperienza santificante, che è anche fortemente galvanizzante. Circa 50 anni fa, quando ero ancora uno psicologo innocente, andai per la prima volta da colui che sarebbe diventato il mio terapeuta. Nel suo studio, in cui erano appesi quadri che mi colpirono molto, avvertii chiaramente che dietro quel luogo oscuramente elegante vi era un passato di origine europea.

Era la mia prima seduta e, aspettando il mio turno in sala d'attesa,

Ridefinire il sacro 57 percepivo l'avventura nella quale stavo per imbarcarmi, immaginando le grandi rivelazioni di vita a cui stava approdando il paziente che mi precedeva; ero preso non tanto dal contenuto, quanto dal mistero che veniva riportato alla luce. Dopo aver fatto questo pensiero, mi resi conto che anche io sarei entrato in quello spazio consacrato. L'eccitazione all'idea di varcare la soglia di quella magica stanza amplificò, come se fossero proiettate su un grande schermo cinematografico, le mie sensazioni, altrimenti familiari, del trovarmi in una sala d'aspetto. Sapevo, come quando da bambino vidi per la prima volta un film nel buio universo di un cinema, che doveva esserci una inesplorata riserva di energia interiore, che ben presto avrei potuto scandagliare. Ero la stessa persona di quando ero entrato, ma una parte di me capiva che i vecchi limiti stavano per essere ampliati, e che stavo varcando la soglia di un mondo che andava oltre le mie consuete definizioni. Per tutto il tempo che avrei trascorso in quella stanza, sarei stato libero di scoprire un mondo diverso da quello in cui ero cresciuto. Questo fu il mio «apriti sesamo» pronunciato davanti alla porta delle mie possibilità personali. In un gruppo di terapia le persone dicono cose che non rivelerebbero mai in altre situazioni, o incontrano un livello di accettazione che non si sarebbero aspettate in altre circostanze. Dentro un tale santuario, un semplice fenomeno può liberare la persona e predisporla a sperimentare un'insolita connessione con il suo terapeuta. Grazie a una speciale concentrazione, quello che, in altre occasioni, è l'effetto fugace di un'osservazione percettiva, assume un significato amplificato. Per esempio, una mia paziente - brillante, gentile e piena di malinconica curiosità - si lamentava di essersi sentita per tutta la vita un peso per la madre. Io le dissi: «La maggior parte delle donne di questo mondo sarebbero felici di avere una figlia come te», e questa osservazione mutò la sua opacità in radiosità.

Portando questo scambio al di fuori dei confini ordinari dell'esperienza profana, avevamo conferito a tale vissuto una speciale valenza. In questa circostanza santificata, la mia paziente si fidava di me, ritenendomi lucido e attento, visto che la concorrenza sleale era esclusa e l'esperienza profonda e mirata che aveva avuto con me non aveva nulla a che vedere con le complesse motivazioni del normale rapporto che si ha nelle conversazioni. Naturalmente la paziente poteva anche sbagliarsi a fidarsi di me o io potevo sbagliarmi sul fatto che sua madre l'amasse, ma ero sinceramente convinto della verità della mia osservazione e per lei era questo che contava. Sapeva che tra noi vi era meno bisogno di fare uso del normale livello di cautela, poiché vigeva un'atmosfera di eccezionale sincerità ed eravamo aperti alle nuove possibilità che sarebbero emerse. L'allontanamento dai normali parametri profani aiutò questa paziente a percepire una particolare onestà e a considerare in modo più attento la verità detta su di lei e sulle madri in generale.

58 Psicoterapia del quovdiano Ciò sarebbe potuto accadere in una situazione profana? La risposta è sì, e questo avviene per esempio tra amici sinceri, che dedicano tutto il tempo necessario per diventare amici intimi. Tuttavia, l'ambientazione e il rapporto santificato aumentano le possibilità che una certa affermazione possa essere ascoltata e fatta propria. Ovunque nella vita c'è spazio per il sacro, ma la separazione dalle azioni di ogni giorno favorisce in alcune persone la possibilità di accedervi, per molte altre è l'unica condizione che permette di colmare la necessaria distanza. Come ho detto in passato: La seduta terapeutica in se stessa è uno dei maggiori esempi dei benefici apportati dall'attenzione mirata. Si unisce a tutte le altre procedure che modificano l'atteggiamento mentale e che dissipano l'ampia gamma delle preoccupazioni umane, concentrandosi in via esclusiva su un limitato campo di esperienza. La meditazione, l'ipnosi, le droghe, il lavaggio del cervello e l'enfasi sul «qui e ora» in psicoterapia permettono di spazzare via tutte le complessità derivanti dalle pressioni sociali e dalle contraddizioni umane. (Polster, 1995, p. 66) Ma vi sono anche altre circostanze e ambientazioni che possono veicolare in questo senso il sacro: un giardino curato in modo speciale, un rapporto personale particolarmente profondo, la meditazione, le melodie straordinariamente evocative, il ricciolo di un bambino conservato in una vecchia scatola, l'immagine di un campo giochi in cui si soleva andare da bambini, un'esperienza sessuale particolarmente appagante, la visione di un tramonto spettacolare. Tutte queste esperienze profane, viste attraverso l'affinata attenzione che offre la santificazione, possono diventare fonte di ispirazione proprio allo stesso modo delle esperienze religiose.

3 Il noi nelle nostre vite 59 L'indivisibilità tra il sé e l'altro da sé L'indivisibilità tra il sé e l'altro da sé è uno dei paradossi più pervasivi ed elusivi dell'esistenza umana: il tropismo umano è la tendenza che spinge le persone verso l'unione con i propri simili, verso l'unione con una «alterità» che è altro da sé, ma che nello stesso tempo è indivisibile dalla persona stessa. Si tratta di un grande vuoto di prospettiva che deve essere colmato, infatti tutti noi abbiamo appreso la definizione che ogni individuo è distinto da un altro.

Tuttavia, questa nozione di indivisibilità sta al centro della visione di Dio che viene trasmessa dalle religioni occidentali, come fonte generica del bisogno di appartenenza. L'idea di indivisibilità personale confonde la percezione, perché tutti noi vediamo ciò che è ovvio - ossia, che vi è un mondo là fuori, che è al di fuori di noi stessi e che possiamo descriverlo nella sua separatezza da noi. Allo stesso modo, ci è facile muoverci verso il riconoscimento dell'indivisibilità. Infatti non è così difficile comprendere che i nostri interessi e quelli delle altre persone sono intrecciati tra loro: facciamo figli insieme, giochiamo a pallone insieme, acquistiamo e vendiamo beni vicendevolmente e addirittura reggiamo insieme le nazioni. Ma che cosa significa essere indivisibili? Vuol dire essere come i fratelli siamesi, che condividono lo stesso sangue?... Sembra un racconto di fantasia. Ma il paradosso esiste e spesso andiamo a scontrarci contro di esso nelle situazioni a noi molto familiari. Una sua manifestazione è il modo in cui

 parliamo di Dio: lo riconosciamo come distinto da noi e nello stesso tempo parliamo di Dio, dando per scontato che sia dentro di noi. Potremmo anche considerare l'indivisibilità di Dio come un caso del tutto particolare, sapendo bene che in questa materia tutto è possibile. Ma anche questa considerazione non è sufficiente. In effetti la cultura ci mette a disposizione un enorme patrimonio di speculazioni laiche e di ricerche (si veda il Capitolo 5) che confermano l'esistenza di un campo più ampio che abbraccia il «sentimento» di indivisibilità. Il senso di indivisibilità sembra essere, secondo questi studi, non solo in riferimento a Dio, ma anche una qualità riconoscibile del funzionamento cerebrale, nonché una tendenza alla connessione interpersonale, che spinge gli esseri umani a creare legami. Sia i teorici che i ricercatori hanno fornito delle argomentazioni a sostegno dell'esistenza di una generica base biologica per il sentimento di indivisibilità. Di fatto, questa esperienza viene attivata in alcune configurazioni cerebrali, riconoscibili nello stato di profonda concentrazione, che producono nella persona un amplificato sentimento di connessione. Per esempio, Robert Cloninger (2004, p. 252), ricercatore prolifico e studioso del «benessere», afferma, sulle persone che raggiungono un profondo stato di contemplazione: L'analisi elettroencefalografica rivela un'esperienza di non località (cioè di non separazione tra sé e gli altri) associata a un aumento dell'attività frontale. Nello stesso tempo, gli individui provano sentimenti oceanici, descritti come stati di «beatitudine». Lo stato di beatitudine è concomitante all'aumentata sincronizzazione delle onde theta nei poli frontali, così come a un incremento della connettività theta tra la corteccia associativa prefrontale e quella posteriore.

Il fenomeno del «quasi» Queste osservazioni in merito all'indivisibilità sono fondamentali di per sé, perché dimostrano l'esistenza di ciò che Cloninger e altri definiscono come uno stato di beatitudine, e anche che è bene capire che queste sono condizioni insolite, nel senso che non fanno parte dell'esperienza di vita della maggior parte delle persone. D'altra parte, proprio per questo, è utile sapere che non c'è bisogno di dover provare esperienze culminanti per ottenere un nutrimento che sazi i nostri bisogni di indivisibilità. Ognuno di noi può vivere delle esperienze che lo gratificano a sufficienza, senza per questo dover raggiungere la somma realizzazione alla quale tende la nostra natura biologica.

Per esempio, riceviamo un buon nutrimento quando cantiamo, anche se non siamo in grado di produrre tutti i toni e i ritmi che la nostra biologia ci permetterebbe; abbiamo rapporti sessuali

Il noi nelle nostre vite 61 appaganti anche senza provare gli orgasmi più travolgenti che la nostra natura potrebbe consentirci; e siamo in grado di ricordare il nostro passato anche senza riportare alla mente tutti i dettagli possibili. Ciononostante, il canto, il sesso e la memoria sono sorgenti significative per nutrire i nostri bisogni di indivisibilità, anche se non sono sfruttate del tutto. Allo stesso modo, il bisogno comune di «appartenenza» può non consentire alle persone di percepire pienamente il sentimento di indivisibilità, verso il quale la loro base neurologica tende. L'appartenenza, a mio avviso, potrebbe essere un sentire alla portata di tutti, che consente alle persone di poter percepire qualcosa che si avvicina molto all'indivisibilità. Le esperienze di legame, vicinanza, intimità e collaborazione assumono la qualità del «quasi». Questa forma di «quasi» è una variante cruciale del «ciò». La luce guida offerta dall'indivisibilità neurologica, se ben riconosciuta, è un faro che orienta le persone per raggiungere quello che suscita maggiore risonanza, e questo vale sia per la singola persona sia per la comunità: i sentimenti di intimità, i sentimenti di appartenenza e una chiara percezione della propria identità. Tutto ciò procura un radicamento e un piacere che fa da centro a un'esistenza felice. Questo centro vitale è presente nelle tante persone che hanno fiducia nei rapporti d'affetto con i propri coniugi, figli, familiari e amici, ognuno dei quali è percepito naturalmente come essenziale per il proprio senso di appartenenza. Tutti noi sappiamo quanto favorisce il sentimento di sentirsi parte del mondo l'appartenere in modo spontaneo ad associazioni e gruppi all'interno del quartiere, dell'azienda, di particolari organizzazioni, del paese o della città. Come afferma il sociologo e teorico delle comunità Amitai Etzioni (1994, p. 124): Gli individui che possono contare su parecchi rapporti affettivi significativi e stabili con altri individui per loro importanti, e soprattutto che possono condividere il sentimento del noi con uno o più gruppi, sono psicologicamente più equilibrati rispetto a quelli che non possono fare affidamento su alcuna relazione importante! (l'enfasi è mia) Tuttavia, la creazione spontanea di questo tipo di indivisibilità comunemente non si verifica nelle società complesse come quelle della nostra epoca. Ma, come abbiamo visto, i sentimenti di appartenenza, di intimità e di identità sono così importanti che il loro ruolo nella vita delle persone non può essere trascurato. Esso può essere messo nella giusta luce e potenziato da una guida a livello di gruppo. Le Life Focus Communities possono promuovere tale esperienza, affiancando all'appartenenza spontanea sia un'accessibilità al senso di appartenenza deliberata, sia una figura di riferimento della comunità per l'orientamento delle linee guida che si snodano per l'intera vita (Capitoli 6 e 7).

62 Psicoterapia del quotidiano Le teorie dell'indivisibilità Ora affronto più approfonditamente il tema dell'indivisibilità, che considero una delle caratteristiche del sacro, parallela alla definizione di Dio. Premesso che la mia visione non esclude affatto la fede in Dio, intendo semplicemente porre l'accento sul fatto che l'indivisibilità su base neurologica è un paradigma del senso di appartenenza, e che esso può essere soddisfatto sia con fede in Dio sia all'interno di una comunità e, ancora, riuscendo a vivere particolari esperienze personali. Dio è una sorgente onnipresente di unità con il mondo. La sottintesa idea dell'umanità in generale che Dio sia un onnipresente altro è confermata dalle seguenti osservazioni di John Updike (2004, p. 104), che derivano dai suoi studi delle traduzioni in inglese della Bibbia: A mano a mano che mi facevo strada tra questi testi arcaici e inflessibili, crebbe in me l'impressione che, per gli antichi Ebrei, Dio fosse solo una parola che voleva definire un universo spesso magnifico e pieno di grazia, ma nello stesso tempo implacabile e insondabile. In questa avvolgente semioscurità, le figure della Bibbia incontrano difficoltà stranamente simili [...] a quelle presenti nella nostra complicata vita di tutti i giorni, e in questo, esse rappresentano i patriarchi e le matriarche della novellistica moderna, che ha anche la funzione di illuminare la condizione umana.

C'è un indiscusso e particolare magnetismo cosmico che porta le persone a credere in Dio. Nondimeno, possiamo comprendere anche in altri modi l'esperienza dell'indivisibilità e possiamo riuscire a raggiungerla.

Il confine di contatto La prima prospettiva coincide con un concetto chiave della Terapia della Gestalt: il confine di contatto. A questo confine tra sé e l'altro vi è un sottile spazio in cui risuona un dare e ricevere comunitario e scambievole, che è incastonato in un «campo» comune e condiviso. Se facciamo riferimento ai termini usati normalmente nel settore immobiliare quando si parla di come suddividere le superfici e quindi le proprietà immobiliari in lotti adiacenti, il confine tra tali lotti appartiene letteralmente a entrambi e a nessuno, a seconda da quale punto di vista vogliamo vedere la cosa. Questo fatto potrebbe sembrare un problema dal punto di vista dei titoli di proprietà ma, una volta determinata la linea divisoria, non è più importante sapere di chi sia la proprietà di questa area di confine, poiché la linea che delimita il confine tra i lotti è infinitamente sottile e alla fine dei conti non è per niente influente nel determinare il valore della proprietà.

Il noi nelle nostre vite 63 Nei rapporti umani il confine tra me e l'altro è altrettanto impercettibile, il territorio che divide me dal mondo che è lì fuori è solo un'adiacenza simbolica.
Oltre a ciò, il confine di questa adiacenza non lo prendiamo in considerazione perché la separazione che percepiamo tra l'io e il tu per noi è scontata. Ed è pur vero che, in alcuni momenti di particolare e profonda connessione, il confine simbolico che intuitivamente percepiamo lascia dissolvere la sua qualità per noi ovvia, che funge da limite di separazione dal mondo, e lascia il posto a un'apparente indivisibilità tra sé e l'altro da sé. Come scrivemmo Miriam Polster ed io (1974, p. 95): Per tutta la vita ci destreggiamo per trovare l'equilibrio tra la libertà - o separazione - da una parte e l'affiliazione - o unione - dall'altra... Al momento dell'unione, il senso più pieno della propria persona sfocia in una nuova creazione. Non sono più soltanto me stesso, ma io e tu siamo ora noi.
Sebbene diventiamo noi soltanto nominalmente, rischiamo, attraverso questa denominazione, le nostre identità rispettive: tu e io possiamo dissolverci.
Tutte le volte che siamo totalmente coinvolti in un atto sessuale, in un momento intenso di preghiera, in uno sforzo fisico al limite delle nostre possibilità, nella magia di una musica o di un'immagine o nella meditazione più trascinante, abbiamo la sensazione di riuscire a riconoscere e vivere il senso di indivisibilità e in quell'attimo proviamo una profonda e indescrivibile gratificazione che l'accompagna.
La maggior parte delle persone si sente incapace e impossibilitata a raggiungere un senso di unione così ineffabile. L'indivisibilità per molti di noi è un lontano miraggio, che ossessiona e inquieta la nostra mente alla ricerca di un'armonia. Ma per quanto quest'unione profonda ci possa sembrare irraggiungibile, esiste un particolare fenomeno biologico sempre attivo, che noi non possiamo mai registrare dentro di noi, che ci conferma la nostra spinta irrinunciabile all'indivisibilità. La persona o la cosa che vediamo come totalmente distinta da noi, in realtà la riusciamo a conoscere solo grazie al fatto che delle onde luminose entrano nel nostro occhio e raggiungono la retina. In questo senso, la persona che vediamo è effettivamente dentro di noi, pur essendo separata da noi nella nostra percezione. Lo stesso accade quando usiamo l'udito: in quel momento le onde sonore prodotte da un'altra persona entrano in noi attraverso l'orecchio. E ancora, quando stiamo avendo un rapporto sessuale, effettivamente avviene che una persona è dentro l'altra. In tutte le occasioni in cui avviene letteralmente una tale unione, come nell'esperienza visiva, uditiva o sessuale, il senso del «noi» è una realtà oggettiva ed effettiva, come lo è la metafora del confine che ci consente di rendere chiaro e evidente il senso di separazione che vivono normalmente le persone tra loro.

 Antonio Damasio (1999, p. 172), descrivendo un aspetto analogo dell'indivisibilità di sé dall'altro, afferma: Ti elevi al di sopra del livello della conoscenza, transitoriamente ma incessantemente, come un sé vissuto nel profondo, sempre rinnovato grazie a tutto ciò che viene dall'esterno del cervello ed entra nella sua macchina sensoriale.

[...] Anche T.S. Eliot doveva aver pensato al processo che ho appena descritto quando scrisse di una «musica ascoltata così profondamente da non essere udita per nulla» e «tu sei la musica, mentre la musica continua a risuonare»... O perlomeno doveva aver pensato a quel momento fugace in cui può emergere una consapevolezza profonda - un'unione o incarnazione, come la chiamava lui.

Ma anche con l'aiuto della poesia o della scienza, per la maggior parte di noi resta comunque difficile accettare l'indivisibilità come un fatto compiuto. Il riconoscimento dell'unione letterale tra sé e l'altro da sé, attraverso i nostri occhi, le nostre orecchie e gli organi sessuali o i messaggi ispiratori dei poeti, non cancella l'elusività dell'indivisibilità in sé. Ciò che è più semplice accettare è il fatto che l'esperienza del «noi» è una metafora della relazione. L'indivisibilità, in effetti, è un modo stravagante per descrivere qualsiasi rapporto concreto che si stabilisce con un'altra persona o con il mondo. Ma tale stravaganza è giustificata dalla particolare importanza che queste esperienze di indivisibilità rivestono per l'aspetto psicologico che riguarda la nostra vita. Benché i sentimenti di letterale indivisibilità non li proviamo spesso, a volte viviamo delle particolari circostanze che ci testimoniano che questi sentimenti esistono: la meditazione profonda, la fede assoluta, l'amore coinvolgente e altre esperienze similari. Mi preme nuovamente sottolineare che è vitale per noi sapere che tutte queste esperienze non siamo obbligati a viverle nel massimo livello possibile per ripagare lo sforzo subliminale che impegniamo. Anche in questo caso, dobbiamo riconoscere il fenomeno del «quasi», che ci permette di compiere in modo sufficiente e valido un'esperienza che si avvicina di molto a quella che è una realizzazione neuronale di carattere eccezionale. Questo picco biologico può essere quasi raggiunto tramite i sentimenti di appartenenza, amore, affidabilità, fiducia, amicizia, reciprocità ed empatia, e in molti altri stati emotivi derivanti dal fenomeno dell'indivisibilità. L'evento eccezionale, anche se vissuto solo occasionalmente, serve come fonte di ispirazione. Noi non siamo abituati a percepire e considerare il coniuge, l'amico, la chiesa, il lavoro o il paese come una fonte di unione indivisibile. Ed è altrettanto vero che è più facile per noi riconoscere e apprezzare il senso incrollabile di identità o il sentimento di appartenenza, grazie alla prova che la corrente sotterranea dell'indivisibilità ci fornisce.

Alle corse dei cani il coniglio non potrà mai essere preso dai cani, ma la corsa che ne risulta è spettacolare!

Il noi nelle nostre vite 65 Una spiegazione di questa eccezionale esperienza è evidente nel personaggio di Bigger, ritratto da Richard Wright (1940) nel suo romanzo Native Son.1 Bigger è un giovane di colore che ha ucciso una donna bianca. Il suo avvocato lo induce a parlare dei propri sentimenti e, grazie a questo sfogo, il protagonista diviene un tutt'uno con la propria consapevolezza, facendo un'esperienza che gli era assolutamente estranea. Dopo l'incontro con l'avvocato, solo nella sua cella, si trova colto da un'eccitazione del tutto nuova, dischiusa dai suoi sentimenti profondi che aveva disatteso sino ad allora. Wright (1940, p. 336) dice di Bigger: Era troppo debole per poter rimanere in piedi più a lungo. Si sedette di nuovo sul bordo della branda. Come poteva accertarsi se questo sentimento che sentiva per sé era vero, e se anche altri lo provassero? [...] Se avesse allungato le braccia, se le sue mani fossero state dei fili elettrici, se il suo cuore fosse stato una batteria che dava vita e fuoco a quelle mani, e se egli avesse raggiunto e toccato altre persone con le sue mani, se le avesse spinte attraverso le mura di pietra a toccare altre mani connesse con altri cuori - se avesse fatto tutto ciò, ci sarebbe stata una risposta, una scossa elettrica? Non che volesse che quei cuori gli trasmettessero il loro calore, non osava tanto, ma era soltanto per sapere che erano là e che ardevano anche loro! Solo questo e niente di più. Ciò sarebbe stato più che sufficiente. E in quel tocco, in quella risposta e in quel riconoscimento, vi sarebbe stata una qualche unione, un'identità. Vi sarebbe stata un'unità di spiriti a sorreggerlo e una pienezza che gli era stata negata in tutta la sua vita, (il corsivo è mio) Per Bigger l'urgenza dell'esperienza del «noi» è un riconoscimento affascinante, ma purtroppo fugace. Non era mai esistita per lui prima d'allora, e presto si sarebbe dissolta nuovamente. Invece per molti di noi, che continuano a vivere, tale momento rivelatore può diventare un'immagine che dura nel tempo e che ci fa da guida per accrescere la nostra soddisfazione che proviene dal senso di appartenenza e dal senso di identità, senza voler per forza pretendere di raggiungere la piena e totale fusione.

Vorrei sottolineare, a questo punto, che nessun sistema che ha la funzione di orientare la persona verso l'unità può limitarsi solo a questo. Dobbiamo tener conto anche del senso di differenziazione, di quanto sia altrettanto rilevante ed efficace per le esperienze personali, e di quanto sia un elemento ugualmente vitale per tutte le nostre percezioni profane quanto lo è il senso di indivisibilità. A noi potrebbe sembrare romantica l'affermazione che il fenomeno de «la totalità si riconduce alla singola unità»: così essenziale per il concetto del sacro, dovrebbe essere favorito rispetto alle esperienze ordinarie della vita, nelle quali la differenziazione

1 Edito in Italia con il titolo Paura, Milano, Bompiani, 1983.

 è sempre presente. Per il buon vivere la totalità non è più fondamentale della differenziazione, poiché l'esistenza ci impone di oscillare perpetuamente tra l'una e l'altra. D'altra parte, il paradosso è alla base del vivere, è la sfida dell'umanità che tenta strenuamente di armonizzare l'unione con la separazione.

Kohut e Bowlby Riprendendo il concetto di confine di contatto, possiamo accogliere una seconda interessante prospettiva sull'indivisibilità negli scritti di Heinz Kohut (1971) e John Bowlby. Comincio a illustrare quella di Heinz Kohut. Kohut, grazie alla sua designazione di «oggetto-sé», che si riferisce all'esperienza di unione che vive il bambino con la madre, introduce una teoria che avrà una grande influenza all'interno dei circoli psicanalitici. Secondo questa teoria, ogni bambino viene alla luce percependo dentro di sé una presenza, un'alterità che agisce come un supervisore, e che solitamente è una rappresentazione della figura materna. Il bambino sperimenta l'alterità indivisibile dal proprio sé. Questa unione è qualcosa di più di un narcisismo di base o di un'elaborazione infantile errata, in quanto è nella sua essenza un'esperienza di unione primigenia, del tutto naturale per il bambino e preordinata come il residuo istintuale della suzione.

Mano a mano che il bambino cresce, sente meno il senso di unione, avendo nel suo naturale processo di sviluppo una sempre maggiore spinta alla differenziazione.

Con il tempo la differenziazione tra sé e l'altro da sé emerge così fortemente che il bambino, oramai diventato adulto, dimentica quella originaria consapevolezza del senso di indivisibilità interiore del proprio sé con un'alterità. Tuttavia, come possiamo facilmente immaginare, per quanto questo senso di unione venga tralasciato e messo in ombra nel corso dello sviluppo, noi non riusciamo mai del tutto a dimenticare il nostro naturale bisogno di unione.

Una volta che il processo di differenziazione si è compiuto, siamo in grado di colmare il vuoto dei nostri desideri fantasmatici di unione utilizzando delle modalità prese in prestito dall'uso della metafora: trasformiamo creativamente il senso di indivisibilità e unione primigenio nella capacità di percepire il senso di «appartenenza», dell'«amore» o della «collaborazione». La nostra abilità a percepire l'appartenenza, l'amore e la collaborazione che, come dicevo prima, sono metafore che ci rimandano, in qualche modo, all'unione primigenia.

Grazie a questa trasformazione metaforica possiamo essere capaci di percepirci così intimamente legati ad altri esseri umani, per noi molto speciali, quali il coniuge, i figli, gli amici, appartenenti a organizzazioni o gruppi, da arrivare al punto da percepire quasi come delle amputazioni le separazioni che sono determinate dalla morte o da distacchi di simile rilevanza nella nostra vita.

Pertanto, l'originaria fusione tra sé e l'altro, benché offuscata da

Il noi nelle nostre vite 67 un senso di differenziazione più ordinario, continua sub rosa. Il senso di unione è una forza invisibile e impalpabile, che è in grado di modificare e influenzare il nostro modo di percepire la propria identità nella sua totalità rispetto a quella dell'altro.

Uno scenario parallelo è fornito dalla teoria dell'attaccamento, formulata qualche tempo fa da John Bowlby. Egli postulò che il naturale attaccamento che ha il bambino nei confronti della madre, o di un'altra persona di riferimento, viene interiorizzato e diventa il suo stile di attaccamento per le successive relazioni intime. Daniel J. Siegei (1999, p. 73), nella sua attuale elaborazione della teoria dell'attaccamento, afferma: I bambini portano nel loro intimo le persone verso le quali hanno sviluppato un attaccamento, sotto forma di immagini multisensoriali (visi, voci, odori, gusto, tatto), di una rappresentazione mentale della relazione con queste, e di una consapevolezza che possono essere vicine a loro se ce ne fosse bisogno.

Pertanto appare evidente come l'attaccamento originario svolga la funzione di prototipo della sicurezza interiore per l'intera vita della persona, di un bisogno che persiste nel tempo di una base sicura dalla quale la persona parte per vivere con fiducia la vita in modo autonomo. In un certo senso, potremmo dire che l'attaccamento sicuro fa in modo che la persona non si senta mai sola, anche quando si è distaccata dalla madre in modo manifesto. Inoltre, questo riflesso di attaccamento fa sentire tutti noi in armonia, mentre la sua assenza ci genera un senso di alienazione, accompagnato spesso dall'ansia e dalla distruttività. Come hanno osservato Lewis, Amini e Lannon (2001, p. 170): La prima parte della guarigione emozionale deriva dall'essere limbicamente riconosciuti - cioè dal poter fare affidamento su qualcuno con un orecchio raffinato, che riesce a cogliere la nostra essenza melodica. Coloro che riescono a rivelarsi agli altri vedono l'oscurità ritirarsi dalle proprie visioni del sé.

Come se si svegliassero da un sogno, si spogliano progressivamente di tutti gli scomodi abiti che hanno indossato nel corso della loro inadeguata vita. [...] E con l'emergere della nitidezza limbica, prende forma la vita. Il concetto di «oggetto-sé» di Kohut e la teoria dell'attaccamento di Bowlby hanno avuto importanti implicazioni sul modo con il quale la psicanalisi lavora con la relazione. Le loro prospettive sono state riconosciute innanzitutto dalla psicanalisi contemporanea come contributi fondamentali, che hanno dato enfasi alla relazione. Esse hanno portato delle innovazioni anche al tema della tendenza di tutti gli individui all'unione con l'universo, in generale e, in particolare, del bisogno di relazione con un «altro» onnipresente. Questo bisogno può essere soddisfatto attraverso varie forme sociali, tra le quali includo anche la mia proposta: la creazione di una comunità di persone che utilizza come orientamento le

68 Psicoterapia del quotidiano procedure della psicoterapia. Senza dubbio, la creazione di una comunità sicura può rappresentare per le persone un'alterità che non è in grado di raggiungere la magnificenza dell'energia universale, sprigionata dalla rappresentazione della visione di Dio. Ma le Life Focus Communities possono comunque fornirci qualcosa di essenziale per la nostra vita. Tralasciando la ricerca della rappresentazione della magnificenza, che si rivelerebbe in questo caso poco fruttuosa per le persone, le Life Focus Communities traducono su scala umana una comprensione del senso comune che è capace di orientare le persone verso le modalità con le quali possono ottenere il nutrimento dello spirito. Da sempre la maggiore sfida per l'umanità è stata esplorare e sondare i misteri dell'universo e interrogarsi sul proprio posto nell'universo.

Julian Jaynes La terza prospettiva sulle origini di una alterità indivisibile ci viene da Julian Jaynes, un neuropsicologo che fece delle riflessioni sul fatto che l'esperienza di Dio fatta dai nostri progenitori fosse un'esperienza allucinatoria benigna. Questo studioso ipotizzò che l'allucinazione emergesse a seguito di un dialogo interno tra i due emisferi cerebrali. In questo dialogo allucinatorio un lato dell'emisfero è avvertito dall'altro come la voce di Dio o di una qualsiasi altra autorità di grande potere nella comunità. Jaynes riteneva che la voce fosse sentita nei momenti di stress e che i nostri antenati eseguissero alla lettera le sue istruzioni. Certamente le sue prospettive sulla funzione cerebrale evidenziano alcune evidenti debolezze e hanno ricevuto scarsa attenzione dalla sua pubblicazione, avvenuta 25 anni fa. Ritengo, però, che la sua visione dell'immagine di Dio come risultato dell'erronea interpretazione di una comunicazione tra le due parti del cervello fu un'audace premessa all'interesse che, nella nostra epoca, gli studiosi hanno prestato verso le possibili basi neurologiche della fede in Dio. Attraverso la sua analisi dei fenomeni mitici, fisiologici, religiosi, linguistici e antropologici, Jaynes2 ipotizzò un periodo storico in cui gli individui vivevano senza avere la coscienza di se stessi e dei propri vissuti. Questa mancanza di autocoscienza dei nostri progenitori indica che gli antichi mancavano di introspezione e vivevano la vita senza poter usare la deliberazione o l'autovalutazione. Questa ipotesi è completata dai più recenti scritti di Antonio Damasio (1999, p. 30),

2 Il corpo di scritti a sostegno delle teorie di Jaynes è troppo ampio per essere adeguatamente illustrato in un sunto, ma ci si può riferire alla sua opera Origins of Consciousness In the Breakdown of the Bicameral Mind [Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza] (Boston, Houghton Mifflin, 1976).

Il noi nelle nostre vite 69 che ha anche osservato che agli albori dell'evoluzione «vi era l'essere ma non il sapere, poiché la coscienza non aveva ancora avuto origine». Per quanto ciò sia in controtendenza rispetto alla convinzione attuale che è scontato possedere una coscienza personale, anche oggi non è poi così raro vedere qualcuno parlare senza pensare, colpire istintivamente una palla, scoppiare a ridere in modo spontaneo o fare azioni involontarie di questo tipo. Mia madre si lamentava sempre della propria eccessiva spontaneità, dicendo che ciò che aveva nel cuore l'aveva anche sulla lingua. Il suo lamento era un modo per segnalare che ci sono dei rischi quando ci si esprime di getto, in modo impulsivo, senza la mediazione e il filtro della coscienza. Nel corso dei secoli l'imperativo della coscienza è andato progressivamente imponendosi, tanto che attualmente molti di noi sono sicuri di essere sempre in grado di pensare prima di parlare. Lavorando con pazienti ossessionati dal timore di esprimersi prima di aver pensato, sono riuscito ad aumentare la loro fiducia verso la propria capacità espressiva. Ho lavorato con loro, facendo loro notare costantemente che molte volte al giorno compiono automaticamente delle azioni senza prima pensare. Anche il lettore ammetterà che se qualcuno gli chiedesse di versargli il caffè per la seconda volta nella tazzina, lo farebbe di nuovo senza pensarci. Il ruolo che il pensiero ha come mediatore che interviene prima di compiere le azioni è gonfiato a dismisura. Al contrario, è evidente che le spinte che abbiamo dentro di noi possono portarci automaticamente a formulare una decisione o a compiere un'azione. Per Jaynes gli antichi erano al corrente dell'atto ma non del processo di pensiero deliberato.

Egli ipotizzò che invece delle familiari introspezioni sperimentate da noi moderni nei momenti di stress, gli antichi, non essendo ancora in possesso della coscienza, si limitassero a seguire con totale fiducia le istruzioni che giungevano da un'autorità allucinatoria. Egli scrisse (Jaynes, 1976): «La volizione venne sotto forma di una voce che aveva la natura di un comando neurologico, in cui l'ingiunzione e l'azione non erano separate, e in cui l'ascoltare equivaleva all'obbedire». Lo studioso continua affermando che gli individui, essendosi incamminati sulla strada verso la conoscenza, giungono nel loro sviluppo evolutivo - correttamente ma con un senso di grande perdita - a incorporare le voci che in precedenza avevano percepito come esterne da se stessi. Così, la capacità di prendere le decisioni ascoltando la coscienza, ora incorporata, sostituì la cieca obbedienza del tempo andato. A questo passaggio dal fuori al dentro seguì la conseguenza che gli individui percepirono che anche il conflitto e lo stress erano situazioni difficili che vivevano al proprio interno. Sempre secondo Jaynes, questa mediazione interna - che ha preso il posto delle istruzioni provenienti dall'autorità allucinatoria, che

 venivano eseguite alla lettera - fu un passaggio necessario con l'evoluzione del progresso nel mondo antico, soprattutto quando i nostri progenitori raggiunsero una comprensione più raffinata di sé e del mondo, che fu generata dall'uso della scrittura, da una maggiore rilevanza delle comunità, dall'avvento del diritto e dall'evoluzione del cervello relativa alla fluidità delle interconnessioni tra i due emisferi del cervello stesso. Tutte queste forme di sviluppo favorirono ancora di più il fatto che gli antichi si separassero dagli dei che ascoltavano nelle allucinazioni prodotte dalla mente bicamerale. Gli dei delle allucinazioni furono sempre meno accessibili, e questa distanza arrecò una dolorosa perdita del senso di intimità che fino a poco prima la vicinanza interiore con essi aveva suscitato. Le turbolenze del mondo, la complessità e la diversità delle parti interiori, così come l'assenza di una supervisione esterna, procurarono un senso di incertezza negli individui che, ora, lasciati soli di fronte alle proprie scelte, coltivarono i semi della nevrosi nel terreno del meccanismo dell'incorporazione. Così, per qualsiasi insuccesso che deriva da queste scelte non si può biasimare nessuno, ma solo se stessi, e questa lotta interna è alimentata da sempre nuove circostanze e esperienze. Jaynes fornisce molti esempi che sono prodotti dagli scrittori nella letteratura (1976, p. 225), a dimostrazione che il dolore profondo di questa perdita di fusione permane nelle persone, procurando loro un senso di inconsolabilità, a partire dagli ultimi tre secoli del secondo millennio prima di Cristo. Una tavola cuneiforme, tra le altre citate, recita: Il mio dio mi ha dimenticato ed è scomparso.
La mia dea mi ha tradito e si tiene a distanza.
L'angelo buono che camminava accanto a me se n'è andato.
Inconsolabili ma imperterrite, le persone continuarono a procurarsi dei sostituti sia per risentire quel senso profondo di intimità sia per avere delle linee guida al proprio orientamento nella vita, attraverso gli oracoli, i profeti e i leader carismatici. Il senso di protezione e di intimità che offrivano gli dei che ascoltavano durante l'allucinazione erano difficili da ottenere, poiché l'incorporazione aveva prodotto nelle persone una riduzione della capacità della obbedienza cieca.
Molti di noi cercano ancora di seguire in modo indiscusso la voce di Dio, ma il volume più basso crea una minore risonanza interiore all'ascolto di una voce meno sicura e vincolante. E non basta. Questa guida interiore si trova a dover competere con una infinita gamma di opzioni di scelta sui comportamenti da adottare: tra questi, nella nostra epoca, balza agli occhi un aumentato senso del Sé individuale. E così siamo estremamente vulnerabili, sballottolati in un suono cacofonico di influenze contraddittorie e contrapposte.

Il noi nelle nostre vite 71 Si adattano bene alla visione jaynesiana della scomparsa dell'allucinazione divina le più recenti esplorazioni bibliche condotte dall'erudito religioso Richard Friedman (1995), che, tra l'altro, ha delineato la storia del rapporto di Dio con l'uomo. Friedman ha dimostrato che nel corso dei secoli il contatto diretto con Dio è andato scemando. Egli spiega che (1995, p. 20) Jhavè parlò a Davide e a Salomone, che erano, rispettivamente, il secondo e il terzo re di Israele. Poi non parlò a nessuno dei 35 re biblici che si sono succeduti.
Friedman aggiunge anche (1995, p. 21) che Salomone, in occasione della consacrazione del Tempio, disse agli Israeliti che un edificio non era capace di contenere la grandezza di Dio. Il Tempio assolveva alla funzione di simbolo, essendo un luogo in cui risuona la presenza del nome di Dio, per simbolizzare che la fede nella sua esistenza prendeva il posto dell'epifania della sua azione reale. Il «dado è tratto», in modo tale che gli Israeliti non si attendano più alcuna manifestazione concreta del loro Dio e invece elevino al cielo il suo nome per ricevere da Dio la forza dell'orientamento, alla luce di una nuova relazione con Dio più distante. Friedman (1995, p. 58) delinea anche il processo di transizione dai miracoli compiuti da Dio nella narrazione biblica ai miracoli compiuti dall'uomo, affermando: Più ampiamente, da Adamo a Ezra e da Èva a Esther abbiamo osservato un processo in cui gli umani hanno gradualmente assunto la responsabilità del loro mondo.
[...] Nel bene o nel male, ha avuto luogo uno spostamento dell'equilibrio tra divino e umano per il quale gli umani hanno assunto il controllo del loro destino.
L'aumentata autodeterminazione dell'uomo ha un suo potere di rafforzamento delle persone ma, parallelamente alla crescente responsabilità, vi è anche un inevitabile senso di perdita. L'aver trasferito da Dio agli uomini il controllo sociale deve avere creato un senso di distanza, pur controbilanciata dalla forza permanente della «presenza» più mistica di Dio. Ma la sua presenza era solo una tenue e pallida replica della sgomenta intimità percepita per la sua reale presenza.
Possiamo immaginare facilmente che andando avanti con il tempo, essendo sempre più dolorosa questa perdita, gli individui si siano attrezzati per avere nuovamente la discesa in Terra della manifestazione di Dio. Possiamo ipotizzare che proprio la necessità mai sopita di attenuare il senso struggente e inconsolabile della perdita, attivando la ricerca di una maggiore intimità con Dio insieme all'impulso di portare a una rigogliosa fioritura dell'equazione di Dio con l'uomo, abbia preparato il campo alla venuta di Cristo. L'avvento della discesa in Terra del divino colmava l'esigenza dell'esperienza diretta e sbigottita di Dio.
Nel contempo l'equazione umano/divino incarnata nella figura di Cristo conferiva implicitamente agli uomini il potere di tenere sotto controllo il proprio destino.

 L'inconscio mistico Ancora oggi l'impronta mistica di quella che può o non può essere stata la realtà dei nostri progenitori ha delle controparti nella consapevolezza contemporanea in merito al senso di autodeterminazione dell'individuo. Queste tracce diventano misteriosamente impellenti quando spingono le persone nel campo dell'esperienza che va oltre la quotidianità. A questo proposito, la visione freudiana dell'inconscio fu una formulazione decisiva nell'introduzione di un nuovo misticismo inquadrato in una dinamica totalmente umana. La concezione di Freud dell'inconscio conteneva un paradosso, nel senso che il suo concetto definito «scientifico» dell'inconscio andava in una direzione contraria alla sua stessa definizione di una misteriosa, infinita, oscura forza che dall'interno perseguitava la coscienza e sussurrava a livello subliminale agli individui quali comportamenti dovessero compiere, ed essi semplicemente li compivano di riflesso, indipendentemente dalle decisioni personali che avevano adottato a livello conscio. Sembra una modalità più o meno simile a quella con la quale reagivano gli antichi jaynesiani alla voce dell'autorità che parlava loro durante le allucinazioni.

Tuttavia, l'inconscio era più vasto di queste primigenie autorità che supervisionavano i comportamenti umani, poiché non solo guidava il comportamento specifico dell'individuo, ma spalancava le porte della sua immaginazione ai nuovi scenari della propria esistenza personale e a una immensa, inconsapevole e inespressa vivacità della mente. La teoria dell'inconscio suggeriva che si potesse andare a fondo, facendo ricorso a questa guida ignota, delle comuni verità sulle quali le persone impostano la loro vita. Per esempio, una madre che si chiedeva con trepidazione se amasse suo figlio, attraverso un'esplorazione nella riserva oscura, che custodiva segretamente gli eventi della propria vita, poteva scoprire le esperienze che l'avevano portata a essere una madre anaffettiva. In un certo senso, la convinzione che muove questo ragionamento è che l'inconscio le imponesse di non amare il figlio. Ma grazie alla psicoterapia, la madre poteva prendere coscienza che il suo collegamento con l'inconscio non era aggiornato.

Grazie al raggiungimento dell'insight, lo avrebbe alimentato con le informazioni aggiornate e corrette. La fragrante unione con l'inconscio l'avrebbe resa libera e sarebbe stata capace di amare il suo bambino. La psicoterapia rappresenta un contesto fruttuoso, fatto sia di linee guida per l'orientamento nella vita, sia di spinta all'esperienza mistica. Risponde alla nostra pressante necessità di avere un universo comprensibile con il quale possiamo fonderci in un dialogo che percorre una strada a doppio senso. Su di essa pulsa un inconscio che è in grado sia di orientarci, sia di fronteggiare i nuovi insight che emergono alla coscienza.

Il noi nelle nostre vite 73 Tuttavia, questa nuova forma di dialogo che si realizzava nella relazione terapeutica lasciava parecchi vuoti. Anche se la teoria psicanalitica ha introdotto nel corso del tempo molte innovazioni, l'inconscio ha mantenuto un suo range di esperienza talmente smisurato che, al confronto, le trasformazioni nella coscienza attraverso l'insight non potevano che rappresentare una goccia nel mare di una realtà praticamente irrecuperabile. Non esiste un sistema di archiviazione di dimensioni tali che possa essere contenuto in una libreria che racchiude le esperienze di una vita, come quella di enorme grandezza contenuta nell'inconscio.
L'unica possibilità che ci resta è sperare di sentirci in armonia con i frammenti dell'inconscio che affiorano alla superficie della nostra mente.
Questo risultato sarebbe già sufficiente per consentirci di vivere una buona vita. Se riuscissimo anche a ricostruire la falda che divide la nostra coscienza dall'immenso materiale dell'inconscio potremmo avere qualche tenue speranza di giungere a percepire l'integrità del self. Una comprensione così profonda della natura del self dovrebbe essere in grado di affrontare questioni cruciali quali: qual è la motivazione che sta alla base delle origini del conflitto interno, perché percepiamo il caos e la complessità interiore, come riusciamo a percepire la nostra identità in modo così netto da consentirci di distinguerci dagli altri. Ciononostante, la maggiore conoscenza di sé e la ricerca dell'integrazione interiore che si realizzano nella psicoterapia non sono sufficienti per mettere a confronto in modo soddisfacente la psicoterapia con la religione. La religione affronta i temi umani di base, che da sempre sono stati il principale argomento su cui si è interrogata la cultura. Forse gli psicoterapeuti, avendo il polso dei reali limiti esistenti nella natura umana, hanno compreso che non potevano dare delle risposte di maggior impatto a domande come: «Da dove vengo?» e «Dove sto andando?» utilizzando i concetti psicanalitici, come per esempio Eros e Thanatos, come risposte soddisfacenti e in alternativa a quelle offerte dalle religioni. Con ciò non voglio dire che gli psicoterapeuti sentissero il bisogno di affrontare queste questioni sui temi di base, perché non è così. Gli psicoterapeuti si limitavano a esplorare le questioni un po' meno ambiziose, che rientrano nella sfera della vita del paziente, si focalizzavano sulla presa di coscienza che, secondo le loro conoscenze, poteva essere raggiunta in un inconscio alla loro portata, considerato come una forza che spinge al comportamento abituale. D'altra parte, forse è inevitabile che le persone, per una tendenza innata, siano portate a tirar fuori dalle conoscenze di cui dispongono quesiti che consentono di formulare domande a cui solo la fede può rispondere. Uno dei contributi dati dalla psicanalisi fu quello di modificare il bisogno di fede, da un lato, trasferendolo in un senso fiducia verso le sfide che l'esistenza pone davanti, dall'altro, riportando su scala umana l'ambito dell'universo con il quale la per

 sona desiderava mettersi in comunione. E in tal senso, si sviluppò un maggiore interesse - per così dire - per il cielo piuttosto che per il paradiso. In effetti, le incognite che si iniziarono ad affrontare erano più direttamente accessibili all'osservazione di quanto lo fossero le speculazioni sugli elementi sovrannaturali della religione. Inoltre, l'illuminazione dell'inconscio, anche se incompleta, creò un forte senso di collegamento all'interno della persona tra il suo background e l'esistenza vissuta nel presente. Non dimentichiamo che la fusione con l'inconscio resta purtroppo una fusione che avviene interiormente, è una configurazione di coerenza intrapersonale, una fusione senza contatto con il diverso da sé, che manca sia del coinvolgimento con l'esterno, sia delle alterità illusorie di Kohut, Bowlby e Jaynes, al pari delle religioni del tempo.

Il riflesso dell'intimità È evidente che il confine di contatto, il concetto kohutiano di «oggetto-sé» che sostiene la vita, il fenomeno bowlbiano di attaccamento e l'allucinazione jaynesiana per la presa di decisione hanno tutti un elemento in comune con l'inconscio freudiano presidiante: la drammatizzazione di un bisogno umano universale di intimità. Questo impellente rapporto con l'alterità traccia una linea sottile tra le normali relazioni, pur di qualità, con l'altra persona e le esperienze che sono straordinariamente intime. Nei rapporti con il coniuge, i genitori, i figli e gli amici più cari possiamo riuscire ad avvicinarci a questo sentimento.

Ma certamente, il percepire la fusione non è un'esperienza di tutti i giorni, neanche con queste persone. Se escludiamo il rapporto con chi ci è particolarmente vicino, la possibilità di fare una tale esperienza ci capita solo occasionalmente e a molti addirittura mai. Se una persona cara muore, il sentimento di perdita può equivalere a quello che proviamo nel perdere un organo del nostro corpo. Il continuare a trattenere dentro di noi la persona che ci ha lasciato può non essere un atto di immaginazione, ma l'eco di un periodo della vita che resta impresso nella mente del sopravvissuto. Alcuni anni fa ebbi un'esperienza che getta una piccola luce sull'indivisibilità tra sé e l'altro da sé. Fu uno strano scenario, che non fa parte delle esperienze che normalmente ho avuto nella mia vita. Mia moglie e io fummo invitati da amici ad andare insieme a loro a fare un incontro con una famosa medium, che chiamerò Dahlia. Benché nessuno di noi «credesse» nel sovrannaturale, pensammo che potesse essere interessante fare tale esperienza. Cominciammo la seduta. A un certo punto, la medium chiese se uno di noi volesse mettersi in contatto e parlare con una persona che era «dall'altra parte». Le dissi che volevo parlare

Il noi nelle nostre vite 75 io con qualcuno dell'aldilà. Dahlia iniziò a far muovere il tavolino che batteva le lettere secondo l'alfabeto morse. Queste lettere componevano delle parole che erano quelle pronunciate dal presunto spirito. Io chiesi di parlare con mia madre, ma la persona che apparve disse di chiamarsi Helen, che non era il nome che aveva mia madre. Proseguii comunque e dissi a Dahlia che avevo una zia che si chiamava Helen. Dopo alcuni scambi con il presunto spirito, Dahlia stabilì che lo spirito era effettivamente quello di mia zia Helen, a cui non stavo assolutamente pensando quando abbiamo iniziato la seduta. Chiesi a mia zia come era morta, per vedere cosa venisse fuori, e lei, nel silenzio più assoluto dei presenti, compitò la parola «benzina». Anche se in effetti la risposta ricevuta non era lontana dalla verità, rimasi dubbioso, dato che la benzina può causare la morte in molti modi. E le chiesi dove si trovasse la benzina mentre lei stava morendo, e lei compitò la parola «automobile». Mia zia era morta realmente in uno scontro d'auto frontale. Fu allora che mi resi conto che il mio corpo si era gonfiato, come se fossero state pompate dentro di me delle sensazioni con l'aiuto di un compressore. Non mi interessa sapere se ci fosse stato effettivamente tra di noi uno spirito oppure no. Quello che mi interessa, e che è inerente al tema di questo libro, è la consapevolezza del mio stato interiore emersa dopo questa surreale concatenazione di eventi. Per parecchi giorni, poi, ebbi l'impressione che non mi sarei mai più sentito solo in questo mondo, e che una presenza fosse connessa a me costantemente, una alterità onnipresente. Fu una parentesi che mi regalò sensazioni bellissime. Quello che più conta, è che mi chiarii sul potere contenuto nello sperimentare il dramma. Sperimentare il dramma di una mia pulsante verità, quella che non mi sarei mai più dovuto sentire solo, ebbe un potere su di me sorprendente, a dispetto del mio scetticismo verso il sovrannaturale.

Naturalmente, come accade anche nel caso di altre esperienze di dramma, il sentimento dell'appartenenza perpetua svanisce con il tempo. Tuttavia, questa strana risposta, in una insolita serata trascorsa partecipando a una seduta spiritica, mostra quanto la concentrazione amplificata possa portare alla consapevolezza delle attitudini psicologiche, come il sentimento di appartenenza, che normalmente trascuriamo. Nelle Life Focus Communities, invece che basarci sul sovrannaturale, concentriamo il nostro sguardo sui momenti comuni della vita (si veda il Capitolo 7), che sono la materia prima dalla quale attingere per creare delle esperienze di dramma. Tali consapevolezze individuali amplificano ulteriormente l'esperienza privata, connettendola a tutte le analoghe esperienze vissute dalle altre persone che formano la comunità.

L'unità neurologica 77 Per il suo aspetto fantasmatico, l'indivisibilità potrebbe sembrare lontana da qualsiasi inquadramento realistico. Per chiarirne la dinamica, analizzeremo alcune ricerche che introducono il ruolo svolto dal cervello nel dare forma a questa esperienza quasi mistica. Ho già evidenziato che i concetti di oggetto-sé, di mente bicamerale, di inconscio freudiano, di confine di contatto della Terapia della Gestalt e la teoria dell'attaccamento rappresentano il propellente concettuale che permette di arrivare a una comprensione più ampia di ciò che è già di per sé evidente. E cioè che gli individui, ovunque essi siano, avvertono il bisogno di creare un legame tra loro. Questo senso del «noi» è stato recentemente oggetto di studi della neuropsicologia, che promettono di rivelare l'esistenza di un meccanismo biologico che sottende all'esperienza di indivisibilità. Nella loro opera dal titolo A General Theory of Love, Lewis, Amini e Lannon (2001) esplorano il rapporto del cervello con la «forza di guarigione insita nel senso di connessione comunitaria». Questi studiosi individuano nella regolazione limbica la fonte dell'«influenza fisiologica reciproca», che è intessuta in noi in modo così indistinto da creare un'unità virtuale con chi siamo fortemente e intimamente legati. Facendo riferimento all'attrazione gravitazionale che osserviamo nell'interrelazione profonda, tali autori affermano (Lewis et al., 2001, p. 208): Chi ha perso il proprio partner e sostiene di aver smarrito una parte di sé, senza rendersene conto dice una grande verità, poiché una porzione della sua attività neurale dipendeva dalla presenza accanto a lui di un altro cervello funzionante. In assenza di quest'altro cervello, l'interazione elettrica che era

 parte di sé è cambiata. Gli amanti possiedono le chiavi delle reciproche identità e immettono scambievolmente delle alterazioni neurostrutturali nei propri network. La loro connessione limbica permette a ciascuno di influenzare ciò che l'altro è in un certo momento e ciò che diventerà in futuro. È intrigante spingersi a immaginare che questa base neurologica non solo assolva a una funzione di imperativo comunitario, ma anche di accoglimento dell'esperienza di Dio. La fede in un'alterità onnipresente è così fortemente radicata nel credo popolare da obbligarci non solo a porci la domanda tanto familiare sull'esistenza di Dio, ma anche, fondamentalmente, a chiederci se vi è un qualcosa di prefigurato nel nostro corredo biologico, che ci impone un bisogno più generalizzato di unione, oltre che con Dio, con una qualche forma di alterità onnipresente e indivisibile. Per quanto questo tropismo possa essere naturale, oltre che salutare per la vita di moltissime persone, l'esperienza di un'alterità indistinguibile dal self evidenzia uno scarto di percezione strano, se non sospetto. Vediamo questa unione solo perché la vogliamo vedere? Dopo tutto, sappiamo che gli affamati vedono il cibo anche dove non c'è, le vittime di abuso temono le aggressioni dove gli altri non ne percepiscono i rischi e gli ottimisti prevedono il successo dove i pessimisti si aspettano la sconfitta.

Oppure vi è qualcosa di più generico di questi atteggiamenti mentali legati alle circostanze? Non esiste un «trampolino di lancio» neurologico per le fedi religiose dominanti, i rapporti amorosi profondi o le esperienze di meditazione o di preghiera come il satori? Questo campo magnetico interno, che attrae l'altro a sé e che si forma nella continua e quotidiana frequentazione, spesso si evolve in un legame di dipendenza di un individuo verso l'altro. Questa dipendenza può essere straordinariamente positiva, come nelle relazioni sicure, ma anche dolorosamente negativa, come nel profondo e permanente senso di perdita avvertito nel caso di un divorzio o di un decesso dello sposo, o nell'ansia sulla stabilità di un matrimonio, anche quando potrebbero continuare a essere disponibili altre opportunità di unione. Inoltre, la forza della dipendenza è visibile nel legame religioso, che demonizza le persone che minacciano la validità o la santità delle credenze religiose. Ed è sempre la stessa forma di dipendenza che fa in modo che le persone che vivono in una certa comunità si rifiutino di trasferirsi in un altro luogo oppure, se lo fanno, che soffrano profondamente della mancanza del quartiere o della città a cui erano abituati.

Lo stesso può accadere quando si abbandona la propria lingua madre dovendo adottare una seconda lingua, e si cercano incessantemente delle opportunità per poter continuare a utilizzare il proprio idioma natale. Questo imperativo di unione, specialmente quando è pressante, va oltre la semplice volontà personale.

Rappresenta, invece, una particolare urgenza neu

L'unità neurologica 79 rologica, che è la base per raggiungere un'intimità che si rivela molto preziosa a chi è in grado di ottenerla. Il livello di fusione che si raggiunge va oltre la casuale connessione ed è superiore anche alle scelte di relazione abilmente costruite. Questo legame che viene dalle nostre profondità neurologiche è spesso descritto - .
in termini più freddi - come istinto gregario originario degli esseri umani.
Ma un linguaggio così asettico non è adatto a definire questa arma di sicurezza che, carica per l'evoluzione, viene puntata contro i pericoli dell'isolamento e dell'annichilimento. In effetti, è improbabile che un fattore di sopravvivenza così importante come il legame tra gli individui non abbia alla base una spinta biologica e un sistema di scelte culturali strategicamente ponderate.

L'indivisibilità neurologica Sebbene il campo dell'imaging neuropsicologico sia ancora agli inizi, vi sono alcuni risultati significativi che hanno molto da dire sulla questione dell'indivisibilità tra sé e l'altro da sé. Non c'è miglior esempio di indivisibilità dell'allucinazione, per quanto facilmente trascurata, poiché avviene troppo sporadicamente. Pur nel quadro di questa sporadicità, Bentall (2000, p. 94) riferisce un sorprendente numero di persone che in un dato momento della loro vita hanno vissuto un'esperienza allucinatoria. In uno studio del 1968 da lui citato, 125 persone «normali» su 500 affermarono di avere avuto almeno un'allucinazione, in un altro suo studio il 39% degli esaminati ha riferito di aver sentito delle voci, dei quali un 5% aveva addirittura intrattenuto delle conversazioni con le proprie forme allucinatorie. Indipendentemente dalla loro frequenza, queste allucinazioni, in ragione di quella loro strana natura in grado di promuovere la fusione di un sé separato da un altro, si sono fissate nell'immaginario indelebile come fonti del mistero e del fondamento, sia della pazzia sia della più intima esperienza di Dio. Sempre Bentall (2000, p.
107) ha segnalato delle tecniche di imaging cerebrale (PET) le quali mostrano che durante la formazione di un'allucinazione una parte specifica del cervello, detto cingolato anteriore destro, è oggetto di una speciale forma di «accensione». Secondo gli studi condotti da Szechtman, Woody, Bowers e Nahmias, ciò non accade quando la persona immagina di sentire una voce, ma quando sa di essere sotto imaging. In questo caso, l'area specifica del suo cervello resta inattiva.
Ora, dunque, sappiamo che, quando il cingolato anteriore destro è attivato, la persona crede di sentire delle voci che percepisce come reali. Gli autori concludono che questa regione del cervello «può contenere i circuiti neurali responsabili di tracciare gli eventi che hanno origine nel mondo esterno». In altre parole, l'accensione del cingolato anteriore destro del cervello

 distorce l'esperienza della persona, che non sa più se uno stimolo è all'interno di sé oppure no. Benché questa spiegazione neurologica sia diversa dalla neurologia bicamerale di Jaynes, stiamo di nuovo parlando di una disponibilità neurologica verso l'indivisibilità, cioè verso la sensazione che vi sia una realtà esterna quando invece si tratta solo di una condizione interna. La ragione per cui questa fusione neurologica è significativa viene ulteriormente chiarita dalle scoperte condotte sull'unione mistica, presentate da una ulteriore tecnologia di imaging cerebrale. Altri due neuroscienziati, Andrew Newberg ed Eugene D'Aquili (2001, pp. 3-10) hanno condotto osservazioni sulla funzione cerebrale messa in relazione con l'esperienza religiosa. Le tecniche utilizzate hanno rivelato dei cambiamenti nella struttura cerebrale quando i soggetti venivano stimolati da qualità mistiche di unità e di meraviglia. Gli studiosi hanno esaminato le strutture cerebrali di otto buddisti che praticavano la meditazione tibetana. Utilizzando una camera SPECT (tomografia computerizzata a emissione di fotoni singoli) hanno analizzato le immagini del loro cervello durante il picco dell'esperienza meditativa, e hanno scoperto un'attività insolita in una parte del cervello, che denominarono area associativa dell'orientamento (OAA od orientation association area). Il nome proprio di questo fascio di neuroni altamente specializzati è lobo parietale posteriore superiore. Compito di quest'area è distinguere il sé dal diverso da sé (p. 5) e normalmente lavora in modo così affidabile da risultare totalmente autonoma. In effetti, sappiamo con sicurezza dove finiamo noi e dove inizia il resto dell'universo, per esempio quando ci sediamo su una sedia o parliamo con un amico. Durante i picchi meditativi dei buddisti le immagini neurali mostrano una particolare riduzione dell'attività di questa parte del cervello e ciò significa che l'attenzione intensa e acuta in cui i meditatori erano immersi diminuisce la percezione della distinzione tra sé e l'altro da sé. Successivamente le scansioni SPECT furono usate anche per esaminare le strutture del cervello di alcune monache francescane raccolte in preghiera. Nel caso di queste religiose, l'esperienza era diversa da quella dei tibetani che facevano meditazione, poiché la ridotta attività dell'area associativa dell'orientamento del loro cervello era strettamente connessa all'immagine e al rapporto con Dio. Dopo aver vissuto tale esperienza, una delle monache sotto esame pronunciò queste parole: «Possedevo Dio così pienamente da aver abbandonato il mio normale stato precedente, per essere condotta verso una pace in cui mi sentivo unita a Dio e totalmente appagata» (p. 7).

Possiamo citare un'ampia gamma di comportamenti ritmici e particolarmente ripetitivi, che affinano la concentrazione e portano verosimilmente a un'analoga riduzione dell'input neurale all'area associativa del cervello. Queste attività portano a provare un sentimento di connessione, che può essere con

L'unità neurologica 81 Dio, con l'universo, con una persona particolare, con un dipinto intenso, con una musica o con la propria comunità. Alla luce di ciò, il grado di diminuzione dell'input neurale verso quest'area potrebbe essere la chiave per comprendere la profondità del sentimento di connessione. Pur trovandoci costantemente in uno stato di moderata connessione, più o meno familiare, con le persone che ci stanno intorno e con tutti gli eventi che popolano la nostra vita, di norma siamo consapevoli di essere distinti da tutti questi fenomeni quotidiani.

Tuttavia, a mano a mano che riduciamo l'input neurale, come succede nei momenti di particolare concentrazione, provochiamo un progressivo assottigliamento di questo senso di separazione, e negli stati più profondi la traccia di questa separazione viene addirittura a mancare. Questo processo è spesso vissuto come un'esperienza bellissima ed è l'epitome del totale assorbimento in ciò che stiamo facendo. In questi casi, il tempo trascorre velocemente e si avverte un piacere molto profondo. Questo metodo di concentrazione, come minimo, porta a provare un senso di forte benessere e, come massimo, fornisce un indizio per la comprensione del legame esistente tra l'esperienza eterea e quella profana, la vastità dell'universo e le esperienze particolari di tutto ciò che normalmente ha un significato per noi.

Herbert Benson, che si definisce un ricercatore nel campo della «biologia della fede», ha condotto ampie ricerche sulla risposta a un tipo di rilassamento, a un processo di distensione, che è fondato sulla «concentrazione mentale». Benché diverso dagli effetti dell'estasi messi in evidenza dagli studi sulle monache francescane e su molti altri praticanti della meditazione, questo effetto si basa sullo stesso processo fondamentale dell'attenzione mirata. A questo riguardo, Benson (1975, p. 127) ha dimostrato che la ripetizione attenta favorisce la guarigione. Occorre solo seguire due regole: la prima è «ripetere più volte una parola, un suono, una preghiera, una frase o un'attività muscolare» e la seconda è dimenticare i pensieri intrusivi della vita di tutti i giorni», per poi ritornare alle ripetizioni. Per portare questo processo alla sua piena realizzazione in una relazione, occorre la presenza di una persona che guidi il rituale di ripetizione e, quando si è instaurata la fiducia in questa persona, il senso di unione con l'alterità risulta accresciuto. Pare che la profonda solidarietà con un'altra persona che svolge un ruolo guida fornisca un continuo senso di sostegno e addirittura di ispirazione. La religione è uno dei beneficiari dei risultati ottenuti dalle ricerche di Benson, che hanno dato un contributo significativo alla nostra comprensione delle forze di guarigione, insite nelle esperienze religiose e nella meditazione. Particolarmente rilevante in merito all'interrelazione tra il sacro e il profano è il fatto che Benson veda la preghiera come un aiuto prodigioso ai fini del processo di guarigione, ma riconosca anche che la risposta al rilassamento, praticato in contesti profani, può

 avere la stessa forza curativa. Lo studioso cita un buon numero di queste tecniche, tra cui la meditazione, certi tipi di preghiera, il training autogeno, il rilassamento muscolare progressivo, lo jogging, il nuoto, gli esercizi di respirazione di Lamaze, lo yoga, il tai chi chuan, il chi gong e il lavoro a maglia e all'uncinetto.

Tra i ruoli efficaci svolti dall'attenzione mirata, in grado di creare un senso di pienezza, spicca quello di agire come stimolo per la distensione e la tranquillità. Ma non dobbiamo dimenticare che l'attenzione può essere anche uno strumento per raggiungere una profondità maggiore di quella coinvolta in tali pratiche. In effetti, il suo valore va oltre a ciò, e mira a un approfondimento del senso personale dell'esistere, accresciuto tramite l'ispirazione e l'appartenenza a una comunità. Karen Armstrong (1993, p. 139), descrivendo il misticismo orientale e la sua disciplina introspettiva, ha affermato che per il Sufi: il lavoro disciplinato e attento sotto l'occhio esperto di una guida poteva portare alla risoluzione del senso di separazione e di tristezza e a un'unione con un sé più profondo che era poi il sé da raggiungere. Dio non era una realtà e un giudice esterno e separato ma, in qualche modo, era il fondamento dell'essere di ciascuna persona. Oltre a ciò, la Armstrong afferma: «Non vi era una divinità esterna, lontana e aliena all'umanità, ma Dio era scoperto nella sua misteriosa identificazione con il self più intimo» (p. 138).

Queste osservazioni, sebbene sottolineino l'importanza dell'unione, non sono ancora rivolte all'esperienza che si può realizzare nella comunità. Più direttamente attinente a questo tema è il parallelo di derivazione neurologica offerto da Daniel J. Siegei (1999), che ha chiarito il rapporto di connessione che si crea tra le persone sulla base della spinta neurologica. Egli parla della risonanza degli stati mentali da persona a persona, osservando le condizioni psicobiologiche che uniscono le persone che comunicano tra loro. Questa «risonanza interemisferica» evidenzia le basi neurologiche del senso di unione tra le persone. Nelle relazioni vi è un imperativo biologico che conduce la mente verso un senso di indivisibilità sottostante al nostro normale senso di separazione (Siegei, 1999, p. 298). Per riconciliare queste realtà opposte di unione e di separazione possiamo facilmente ottenere un senso di appartenenza entrando in una naturale risonanza interemisferica tramite la concentrazione profonda. Seguendo le loro naturali inclinazioni verso l'unità ottenuta con l'attenzione mirata, gli individui hanno trovato dei mezzi per garantirsi la continuità come comunità mediante la pratica della ripetizione. Quanto più conosceremo i meccanismi che sovrintendono alla messa in atto di queste pratiche di intensificazione dell'attenzione nel quadro dell'interazione comunitaria, tanto più potremo sfruttare il potere psicologico insito nella natura comunitaria degli esseri umani.

L'unità neurologica 83 Forse queste osservazioni sull'indivisibilità possono sembrare esoteriche, ma l'indivisibilità risulta più concreta se pensiamo ad autentici e intensi rapporti affettivi, al senso di identità comune e condiviso, a una lingua comune, alle aspettative altrui sulle quali, in modo riflessivo, modelliamo le nostre vite, e molti altri analoghi sentimenti. Noi psicologi illustriamo ed esploriamo la connessione in tono più misurato rispetto agli artisti, che da sempre hanno sottolineato queste interdipendenze tra le menti. A questa strana amalgama di religione, neurologia e psicologia dobbiamo aggiungere anche l'arte tra le voci eloquenti, che non si intimorisce di fronte all'ignoto e onora le osservazioni personali quale importante strumento di verità. Come disse Joseph Conrad (1942, p. 82) - uno tra i tanti rappresentanti della tribù dei letterati che intuisce il futuro, come i veggenti - a proposito della sua attività di scrittore di romanzi: Se siamo meritevoli e fortunati, forse possiamo raggiungere quella trasparente fiducia che ci fa credere che, alla fine, la visione del dolore, della pietà, del terrore o della gioia che abbiamo rappresentato, risveglierà nei cuori degli osservatori un imprescindibile sentimento di solidarietà, che è la solidarietà nel mistero dell'origine, nella fatica, nella gioia, nella speranza e nel destino incerto che unisce gli uomini tra loro e l'intera umanità al mondo visibile.

Communitas Benché coloro che sperimentano l'unione con Dio spesso credono che si tratti di un'esperienza unica, il riconoscere che questa unione indivisibile può essere ritrovata anche in altri rapporti di carattere non religioso non diminuisce in alcun modo la bellezza e il valore del loro vissuto. In circostanze sperimentate con profonda consapevolezza, un'autorità di rilievo nella comunità, come un genitore, una persona saggia, un leader carismatico o la comunità stessa, possono suscitare analoghi sentimenti di unione. Pur offrendo un immaginario meno seducente di quello derivante dal rapporto con Dio, la creazione di una nuova alterità comunitaria può promuovere una comunione altrettanto intima e vincolante. Le Life Focus Communities offrirebbero alle persone un rapporto di interrelazione continuativo. Questo legame viene spesso vissuto in modo diverso da persona a persona: per alcuni rappresenta una grazia che conduce alla salvezza contro le solitudini più inconsolabili, per altri è un prezzo fastidioso e ineluttabile che si paga per vivere la relazione. Che si tratti di una scelta saggia o di un'illusione stravagante, tale capacità di accogliere una «alterità interna» possiede un carattere riflessivo che la fa avvertire più facilmente, allo stesso modo di una fame potente. La risposta alla domanda sull'effettiva esistenza di Dio va oltre lo scopo sia della psicologia sia della neurologia. Tuttavia, indipendentemente dalla risposta,

 ciò che sto cercando di esprimere è l'idea che la fede in Dio rappresenti una suprema creazione umana e, forse, la poesia più seducente che sia mai stata scritta nelle varie epoche. La chiamo «poesia» poiché è evocatrice di immagini che conferiscono dimensione e apportano chiarezza, quale fonte di storie, di elevazione dello spirito umano, in quanto tentativo di raggiungere la verità oltre le comuni possibilità espressive e ratifica linguistica e antropomorfica della ricerca, del tutto naturale, di un inizio e di una fine. Inoltre, tale poesia sottolinea un rapporto sempre accessibile a tutti e un'implicazione metaforica circa il nostro posto nell'universo. Che riveli l'esatta verità oppure no, non è questo che interessa in questo contesto: quello che sappiamo è che di fatto può darci informazioni su come vivere la vita e orientare il nostro cammino attraverso essa. Tuttavia, ritengo che l'esigenza di un'alterità onnipresente e indivisibile, che è la radice di questa poesia, possa essere soddisfatta sia dal concetto di Dio, e anche da altre dimensioni relazionali.

Sebbene Dio possa essere il sommo veicolo di una rappresentazione antropomorfica dell'indivisibilità, possono esistere anche altre alternative terrene, comunitarie e psicologiche, in grado di esprimerla. La psicoterapia, anche se nei suoi principi e nelle sue metodologie manca della bellezza trascendente che suscita la poesia ispirata da Dio, contiene comunque un potenziale non ancora sfruttato del tutto, negli ambiti che sono di sua competenza. Non a caso, in questo processo che perdura ormai da 100 anni, è coinvolto un gran numero di persone. Se sintonizzata sulla sua componente estrapolativa, la psicoterapia potrebbe contribuire sia alla pienezza della professione sia al suo movimento verso le funzioni improntate all'orientamento esistenziale. Le persone, nel corso dell'intera storia, hanno sempre cercato di avanzare nella propria comprensione della condizione umana. Alla luce delle diverse complessità scaturite dalle esigenze della società contemporanea, è fondamentale che il valore degli sviluppi che stanno diffondendosi nel campo della psicologia non sia lasciato in attesa della prova definitiva. La fede possiamo riconoscerla sotto la forma del sentimento di fiducia, e la fiducia può spesso portare luce nella conoscenza, come un timone valido e di forte impatto per orientare l'esperienza umana e forse, in un universo oscurato, può essere anche indispensabile. In effetti, la fioritura della fede o della fiducia stimolata da nuove comprensioni è un vincolo prezioso per qualsiasi generazione. Il bisogno della nostra generazione di espandere la prospettiva della psicoterapia è in parte testimoniato dal considerevole numero di persone che sono alla ricerca di una guida che le orienti nel corso della vita con linee guida per gli aspetti psicologici. Nella cultura occidentale questa ricerca ha raggiunto un tale acme che il numero degli psicoterapeuti è esiguo per soddisfare tali nuove esigenze sulla base della psicoterapia individuale, anche immaginando che ci sia un incremento del numero di professionisti.

5 Innovazioni nei processi dei grandi gruppi 87 Molto tempo fa la psicoterapia ha avviato la trasformazione dal rapporto individuale con i pazienti verso i nuovi metodi che si poggiano su una base insolita, quella del lavoro con gruppi numerosi di persone. In questa seconda parte del libro, la mia intenzione non è quella di analizzare l'intera gamma di questo tipo di esperienze e nemmeno di valutarne l'efficacia. Piuttosto, voglio illustrare, nella loro sequenzialità storica, tre di questi tentativi, che risalgono a 40 anni fa e rientrano nel contesto in cui si colloca la mia visione delle Life Focus Communities. In termini di principi psicoterapeutici, i tre tentativi hanno in comune l'uscita sia dai confini dello studio privato dello psicoterapeuta sia dalla focalizzazione esclusiva sulla sintomatologia. Tutti e tre gli esempi, inoltre, riconoscono il potere ispiratore dell'unione tra le persone e anticipano un futuro in cui sia prevista una guida comunitaria che si occupi di fronteggiare i bisogni quotidiani delle persone, che cercano di relazionarsi positivamente le une con le altre e di apprezzare la vita che stanno vivendo. Oltre agli esempi che illustrerò, vi sono state molte altre esperienze psicologiche che si sono proiettate oltre la comune terapia individuale per coinvolgere gruppi estesi di persone. Includo tra questi i programmi avviati anni fa da Carl Rogers, Elizabeth Kubler-Ross e Virginia Satir. Questi psicoterapeuti hanno dato rilevanti contributi alla terapia tradizionale, ampliandone il ruolo e portandola fuori dagli spazi isolati degli studi privati. I loro programmi hanno promosso l'estensione dei parametri psicoterapeutici, aumentando il consenso sociale e contribuendo a ridurre il timore verso i processi dei grandi gruppi. La scoperta

 di una relativa sicurezza di questi gruppi di molte persone deve essere tuttavia controbilanciata riconoscendo che i grandi gruppi offrono nuove sfide alla sicurezza della persona. In effetti, queste compagini risultano meno controllabili di quanto ci si possa aspettare ed è più difficile osservare, a differenza della psicoterapia privata, gli effetti che possono esercitare le forti influenze del gruppo sui membri che lo compongono. Per questo, nel Capitolo 6 illustrerò alcune precauzioni da adottare nella preparazione di questo tipo di programmi, dal momento che esiste sempre il rischio che gli individui si formino impressioni errate e impreviste in merito a come vivere la propria vita. C'è sempre il rischio che le persone si portino a casa fraintendimenti su come vivere la propria vita. Questo accade in tutti i gruppi, comprese le tradizionali congregazioni religiose, le scuole, i raduni politici, le riunioni letterarie e giornalistiche, ecc. D'altro canto, Rogers, Kubler-Ross e Satir riuscirono a galvanizzare gruppi di persone mantenendo il profondo rispetto per l'individualità dei singoli partecipanti. Successivamente, sulle tracce di queste prime esplorazioni, cominciarono a lasciare un segno gruppi più aggressivi nel superare i confini psicologici dei partecipanti. Tra questi troviamo EST, Lifespring e Landmark Forum, che rispecchiano l'interesse crescente per l'applicazione pubblica dell'impegno di natura psicologica.

Un'altra forma di ricerca sulla vita è rappresentata dal lavoro svolto da Jean Houston, che ha sviluppato metodi per trasformare storie mitologiche in espansioni della mente importanti per l'individuo. Anche l'esplorazione personale che si svolge nel contesto di ritiri religiosi rientra in questo fenomeno di rapido aumento di attenzione verso la crescita relazionale. E ancora, seppur in un'altra direzione, gli Alcolisti Anonimi probabilmente sono stati i gruppi più frequentati tra questi «incentrati sulla vita». Gli Alcolisti Anonimi offrono qualcosa che va oltre la comune terapia psicologica di gruppo, inquadrata in un ambito specifico e rilevante: garantire per tutta la vita la possibilità di accesso all'esperienza e al sostegno del gruppo. Questa è l'idea centrale del contenuto di questo libro. Gli esempi citati sono relativi alla ricca varietà dei metodi che la psicoterapia può mettere a disposizione delle persone che possono, così, utilizzare al meglio le opportunità offerte dai grandi gruppi. A questo punto, passo a illustrare i tre metodi sui grandi gruppi che forniscono una prospettiva storica alle mie proposte attuali.

Lo psicodramma di Moreno Nel periodo in cui la psicanalisi di Freud si stava facendo strada, nel pensiero occidentale prese forma anche un altro movimento, più immediato e più orientato

Innovazioni nei processi dei grandi gruppi 89 all'azione. Jacob Moreno (1985), fondatore dello psicodramma, e psichiatra che aveva una mentalità orientata alla comunità, disse a Freud nel 1912 (pp. 5-6): Io inizio da dove tu finisci. Tu incontri le persone nello scenario artificiale del tuo studio, mentre io le incontro per strada e nelle loro case, ossia nei loro ambienti più naturali. Tu analizzi i loro sogni, mentre io cerco di dare loro il coraggio di sognare ancora. Io insegno alle persone come giocare a fare Dio.

Queste affermazioni, per quanto forti e autocompiacenti, centrano perfettamente il problema della segregazione entro le mura di uno studio della posizione psicanalitica originaria. A differenza di tale posizione, Moreno attingeva all'esperienza del teatro per allestire pièces psicodrammatiche presentate a un ampio pubblico (di spettatori), che vertevano sulla risoluzione di problemi psicologici. Questo psichiatra varcò i confini della pratica medica per inserire nell'esplorazione della psiche i giochi di ruolo teatrali e l'interazione interpersonale. Una delle missioni del teatro è sempre stata quella di scandagliare l'animo umano, portando alla nostra consapevolezza i segreti più profondi dell'esistenza. Incesto, crudeltà, devozione, sacrificio, disillusione e molti altri temi dell'esplorazione psicoterapeutica diventano il propellente anche per la rappresentazione teatrale. Benché molti rappresentanti del pubblico vedessero questi viaggi psichici solo come una forma di intrattenimento, non schivavano le implicazioni che queste modalità avevano poi nella loro quotidianità. La combinazione tra intrattenimento ed esplorazione delle profondità segrete dell'esperienza umana attraeva masse di persone, che diventavano esse stesse i modelli per la tavolozza teatrale. Moreno andò oltre, e rese le sue pièces teatrali non solo uno strumento utile a ottenere degli insight profondi sulla complessità interiore, ma anche dei mezzi che, attraverso l'azione, chiarificavano e risolvevano i dilemmi della vita della persona comune. Per esempio, Moreno (1985) descrive lo stratagemma psicodrammatico che utilizzò per aiutare una coppia di attori della sua compagnia. George, il marito, si lamentava con Moreno che la moglie Barbara, una donna dall'aspetto angelico, lo trattava male, coprendolo spesso di insulti e prendendolo a pugni. In una sessione di psicodramma da lui allestita ad hoc, fece interpretare a Barbara una scena in cui doveva recitare la parte di una prostituta che cercava di vendicare l'omicidio di una collega. La prostituta si scagliava violentemente contro l'assassino, urlandogli parolacce e picchiandolo con calci e pugni, fino ad atterrarlo. Lui si alzava e la rincorreva brandendo il coltello, con il quale finiva per commettere un nuovo omicidio, a suo danno. Quando il pubblico assistette a questa scena, supplicò gli attori di fermarsi, tanto sembrava reale. Ma essi continuarono nella loro interpretazione, finché la donna non fu «assassinata».

Da quel momento Barbara divenne meno violenta nelle sue interazioni con George

 e, nonostante non ci sia dato sapere per quanto tempo ancora i due coniugi vissero la loro unione felicemente, sappiamo che nel periodo in cui fecero parte del cast degli attori psicodrammatici di Moreno il loro rapporto migliorò considerevolmente. Queste sessioni di psicodramma, introdotte nei primi anni Venti, divennero molto famose in Europa e più tardi anche negli Stati Uniti. Per anni Moreno allestì regolarmente sessioni pubbliche a New York, invitando il pubblico a salire sul palcoscenico. Non meraviglia che queste dimostrazioni siano state ignorate dalla grande maggioranza dei professionisti, benché alcuni germogli sia della teoria sia della tecnica abbiano avuto un ruolo rilevante nella storia della psicoterapia. Tra i suoi contributi, fu fondamentale il riconoscimento dei giochi di ruolo sia come fattore di sviluppo psicologico della persona, sia come metodo per imparare a riannodare la connessione tra i vari ruoli che ogni persona mette in atto continuamente nella propria vita.

Inoltre, lo sguardo interiore che permetteva di identificare i ruoli che gli individui sono abituati a rappresentare nella vita risultava amplificato se questi ruoli venivano interpretati anche all'esterno. Questo tipo di processo portò la terapia oltre la ricerca intrapsichica, contribuendo a una nuova comprensione dell'io in cui venivano inclusi l'azione e l'impegno. Il comportamento divenne il requisito necessario per far sì che ogni persona potesse mettere in gioco le proprie sensibilità interne. In tali sforzi, mirati a fondere l'azione con la consapevolezza, rintracciamo i primordi di una più ampia ricerca verso l'integrazione personale. Questa ha rappresentato l'obiettivo di gran parte della psicoterapia durante la seconda metà del XX secolo.

Un ulteriore contributo apportato dal repertorio psicodrammatico fu l'accento dato alla spontaneità come parte vitale dell'esistenza. In questo Moreno fu influenzato dagli scritti di Henri Bergson (1985, pp. 8-9), facendo proprio il suo concetto di durée o «tempo soggettivo». Egli trasse dal filosofo l'idea che il momento in sé non sia così pertinente per l'individuo come il flusso dell'esperienza che, invece, è un processo incessante nel quale la persona si lascia andare attraverso la spontaneità. Per questo Moreno spese poche energie a favore degli sforzi che gli psicoterapeuti avrebbero dovuto affrontare a sostegno delle posizioni teoriche avanzate. In quei tempi, sia nella psicanalisi sia in altre teorie, esistevano già diverse posizioni in grado di fornire una prospettiva utile per la comprensione del contenuto della messa in scena degli attori che utilizzavano lo psicodramma. È più rilevante in Moreno il suo intento di portare la terapia al di fuori dello studio privato e il suo tentativo, senza precedenti, di lavorare con ampi gruppi di persone, delle quali nessuna era in terapia. Erano persone comuni, che non soffrivano di alcuna sintomatologia. Quello che distingueva le sessioni di

Innovazioni nei processi dei grandi gruppi 91 psicodramma di Moreno era la speciale focalizzazione sull'indole umana, che si rivelava nella dimensione pubblica e nella dimostrazione dell'eccitazione e della gratificazione personale che queste opportunità espressive offrivano. Per quanto Moreno fosse decisamente convinto che la missione della psicoterapia fosse quella di trascendere la patologia per andare incontro alle esigenze delle persone comuni, questa enfasi fu lasciata cadere dai professionisti del suo tempo, che si orientarono verso l'aiuto ai «malati». D'altra parte, è comprensibile che gli psicoterapeuti tendessero a dare priorità all'intervento su chi aveva maggiormente bisogno di aiuto, e che questa fosse l'emergenza che catturava la totale attenzione dei professionisti della salute mentale. Per questo, chi svolgeva le professioni «di aiuto» convogliò le migliori energie di questo movimento nei binari conosciuti della guarigione.

Lo stesso Moreno diede vita a una grossa struttura all'interno dell'ospedale psichiatrico di Beacon, nello Stato di New York, dove lavorava con i malati, avendo formato una «comunità» composta da pazienti e psicoterapeuti. Nella struttura ospedaliera si diceva, scherzando, che l'unico modo per capire chi fosse il paziente e chi il terapeuta era vedere se la persona in questione aveva o no in mano una chiave. Questa prospettiva ugualitaria rappresentò una rivelazione fondamentale sulla comunanza umana di base dei processi psicologici, che permeò il lavoro condotto da Moreno nell'ospedale. Benché il suo ospedale fosse finalizzato alla cura dei «malati», l'opera da lui svolta chiarì meglio il principio che la psicoterapia, come scrissi anche io (Polster e Polster, 1974), è «troppo buona per essere limitata al malato» e che la sua applicabilità alle persone in generale può rappresentare una vitale e preziosa integrazione al repertorio medico.

Gli incontri nei caffè La Terapia della Gestalt, che è la mia teoria guida, è piuttosto diversa da quella di Moreno, ma nello stesso tempo possiede delle caratteristiche di base che apparentano in qualche modo le due teorie. Come terapeuta della Gestalt, ho iniziato a lavorare con i grandi gruppi negli anni Sessanta, quando mi resi conto di voler portare la mia attività fuori dal mio studio privato, nella comunità allargata. Iniziai chiedendo a un pastore locale1 se era disposto a offrirmi un lavoro di qualsiasi genere, come volontario, da poter svolgere presso la sua congregazione di fedeli. Mi rispose che la sua chiesa gestiva una caffetteria e che

1 Dewey Fagerberg.

 sarebbe stato contento di avermi lì per parlare con la gente che la frequentava.

Poi mi presentò ad alcuni avventori, facendo presente che ero uno psicologo e che ero disposto a parlare con loro di tutto ciò che avessero voluto. Ci sedemmo a un tavolo e iniziammo a parlare. Le conversazioni che ebbi con i vari fedeli da quel momento in poi ruotarono su un'ampia varietà di temi, tutti incentrati sulle loro preoccupazioni personali o filosofiche. Ogni volta da otto a dieci persone si sedevano al tavolo.

La differenza fondamentale tra le nostre conversazioni e quelle usuali che, per esempio, può tenere un insegnante con i propri alunni, era la maggiore attenzione che prestavo ad ampliare la loro consapevolezza. Mentre di norma le persone parlano senza esprimere una particolare autoconsapevolezza, in questi gruppi l'attenzione a questo aspetto era superiore al normale. Per esempio, se una persona esprimeva disapprovazione sul modo in cui gli studenti erano sotto il controllo degli insegnanti, io intervenivo approfondendo il discorso rispetto a quella rimostranza astratta, chiedendole quali erano gli inconvenienti che questo fatto poteva crearle a livello personale, oppure richiamando l'attenzione sulla rabbia che manifestava. E ancora, a qualcun altro potevo fare presente come fosse divertente in quel momento, e chiedergli come si sentisse nel suscitare una tale ilarità. Questi incontri erano organizzati a cadenza settimanale, ma dopo alcune settimane la chiesa aprì una caffetteria più grande,2 che mise a disposizione un palcoscenico. In questo nuovo caffè trasformai le conversazioni a tavolino in un processo che coinvolgeva un grande gruppo, grazie al fatto che il locale poteva ospitare 125-150 persone. Come affermammo Miriam Polster ed io nel 1973 (pp. 283-284), nell'opera Gestalt Therapy Integrated [Terapia della Gestalt Integrata]:

La straordinaria flessibilità con cui l'approccio della Gestalt si adatta alla focalizzazione del gruppo permette al terapeuta di estendere il suo impatto e la sua rilevanza al di là dell'esperienza duale che si ha in terapia o nei piccoli gruppi d'incontro. Se si propone di andare in qualsiasi posto dove la gente si riunisce, volontariamente o accidentalmente, egli può così occuparsi della qualità del contatto, della consapevolezza e delle opportunità di sperimentare nuovi modi di stare insieme. Guardare in faccia le necessità individuali della gente che può riunirsi in grandi gruppi è importante in molti campi diversi, per esempio nelle organizzazioni lavorative, sia per creare un senso di comunità d'interessi, sia per elaborare aspetti di interrelazione e/o di soluzione di problemi. Lo stesso vale per arrivare a risultati simili tra vicini di casa, in gruppi ecclesiastici, collegi universitari, gruppi-classe, gruppi di personale sanitario, ecc.

2 Cleo Malone era responsabile di questa caffetteria.

 Benché chi frequentava la caffetteria avesse fatto girare la voce che la serata della domenica era dedicata alle mie particolari riunioni, molti venivano comunque in quel giorno, anche senza un interesse specifico per il lavoro, ma con l'unico scopo di stare insieme agli altri. In tale contesto, la mia sfida maggiore fu quella di incoraggiare la partecipazione di tutti a un gruppo allargato, senza che fossero relegati al ruolo di spettatori. Forse ci sono riuscito, visto che sia le conferenze sia le presentazioni più importanti erano recepite dalle persone più come intrattenimenti o sessioni informative generali che come esercizi di orientamento o di sviluppo personale. In quel momento, la cosa che mi premeva di più era capire come trasformare lo stile del gruppo di esplorazione personale, concepito per piccoli gruppi di persone altamente motivate, in una attività strutturata per un gruppo più ampio. Le esperienze dei piccoli gruppi di incontro erano molto in voga in quei tempi (1960-1973) e avevano creato un'atmosfera di aperta autoespressione, che superava di gran lunga le consuete libertà di cui i gruppi avevano goduto fino a quel momento, nel quadro della cultura generale. Questi gruppi, proprio perché erano concepiti per un numero limitato di persone, rendevano possibili delle esperienze relativamente private, e non riuscivano a offrire la dimensione comunitaria, che è invece prevalente nel contesto dei grandi gruppi. I piccoli gruppi di incontro, per la maggior parte, erano esperienze isolate, molto personali ma senza continuità.

Inoltre, tendevano a focalizzare l'attenzione su delle necessità specifiche di individui specifici, che generalmente vertevano su un grave problema. Benché fosse chiara in generale l'idea che venivano affrontati assunti relativi alla natura umana, e non solo relativi alla patologia, l'attenzione era puntata sulla loro natura particolare e individualizzata, pur non etichettata come patologica.

In ogni caso, «crescita» era la parola chiave più che «cura», e questo cambio di prospettiva fu un ulteriore passo avanti verso l'attenzione alle esigenze delle persone che si scontrano quotidianamente con i traumi dell'esistenza e le sue naturali complessità. Nella caffetteria in cui il gruppo allargato era l'elemento con cui lavoravamo, una volta organizzammo un incontro che intitolammo «Hippy e Poliziotti». Questo tema, molto attuale negli anni Sessanta, era di estremo interesse per chi frequentava il locale, che si trovava proprio ai margini del campus della Case Western Reserve University. Scegliemmo due persone per interpretare il ruolo rispettivamente di un hippy e di un poliziotto, e ai due chiedemmo di intavolare una conversazione. I discorsi che questi due tirarono fuori si dimostrarono intrisi di tutti gli stereotipi e delle generalizzazioni appartenenti alla visione che abbiamo comunemente di queste due categorie di persone. Il poliziotto continuava a ripetere all'hippy, considerandolo un ribelle pericoloso e sgradevole, che avrebbe

 dovuto trovarsi un lavoro, indossare degli abiti meno ridicoli, sbarbarsi e ripulirsi un po'. L'hippy, invece, considerava il poliziotto uno strumento di repressione sociale e un prepotente, con tutte le implicazioni che ne derivano.

Come è prevedibile quando si parla sulla base di stereotipi, la conversazione arrivò ben presto a uno stallo. Il mio lavoro con i partecipanti fu quello di rimuovere alcuni di questi stereotipi, aiutandoli a riconoscere le caratteristiche specifiche di ciascuno dei protagonisti della conversazione che solitamente non si considerano se ci si sofferma sui luoghi comuni. Le persone infatti, nel giudicare gli altri, spesso scivolano via dalle osservazioni nel qui-e-ora quando queste osservazioni possono contraddire i preconcetti già consolidati.

Qualsiasi elemento in accordo o in contraddizione con gli stereotipi risulterebbe per esse troppo difficile da gestire. E quando i protagonisti di questo esercizio si resero conto delle ovvie distorsioni che emergevano, divenne possibile un briciolo di riconciliazione. Così, quando feci notare ai due attori che il tono della loro conversazione stava iniziando a cambiare, entrambi sentirono chiaramente di non voler modificare i propri punti di vista. Vi era ancora così tanta ruggine tra loro che volevano ignorare qualsiasi opportunità che potesse dare vita a un nuovo rapporto. Era implicito che, prima di fare posto a nuove percezioni, i protagonisti dovessero sfogare tutti i sentimenti che avevano dentro, poiché nelle condizioni da cui erano partiti, i piccoli cambiamenti, forieri di modificazioni più ampie, non sarebbero stati possibili.

Il tutto fu seguito con molta partecipazione da un pubblico di circa 125 persone, che lanciava suggerimenti e fischiava rumorosamente. Ripristinata la calma e ripresa l'attenzione verso le conversazioni, furono invitati altri partecipanti del gruppo a interpretare i ruoli dell'hippy e del poliziotto, nel modo che ciascuno avrebbe voluto inventarsi. A un certo punto, uno che recitava il ruolo del poliziotto lasciò il palcoscenico per andare ad «arrestare» il proprietario della caffetteria e il pubblico spontaneamente rappresentò un salvataggio in piena regola del proprietario. Sebbene questa scena potesse apparire come una mischia selvaggia, nessuno dei partecipanti perse la consapevolezza che stavano mettendo in scena un gioco di ruolo. Quando il «salvataggio» fu concluso, tutti tornarono al proprio posto, eccitati per il dramma che avevano creato. A conclusione, tenemmo una discussione di gruppo per approfondire il significato dell'esperienza, notando in particolare quanto gli stereotipi possano limitare la comunicazione e quanto la violenza, in determinate circostanze, possa emergere sia per la repressione di per sé, sia per le barriere della comunicazione.

Ciascuno degli incontri verteva su un tema: la religione, l'educazione, la conformità, i rapporti tra razze, ecc. Come scrivemmo Miriam Polster e io in seguito (1974, p. 291):

Innovazioni nei processi dei grandi gruppi 95 Gli avvenimenti del caffè mostrano un approccio all'applicazione dei fondamenti della Gestalt in un raggruppamento naturale. Lo sviluppo del buon contatto attraverso il confronto diretto rese più intensi gli incontri tra la gente.

L'accentuazione della consapevolezza che le persone avevano di sé e degli altri servì a facilitare la risoluzione dei conflitti. Gli esperimenti, come il gioco dei ruoli, diedero drammaticità ai temi e ai conflitti che richiedevano una soluzione. La presenza reale in sala dei rappresentanti di diversi gruppi sociali diede al processo un calore che sarebbe mancato se si fosse semplicemente parlato dei problemi e aumentò il senso di un coinvolgimento vero. Si provò che il puro intellettualismo devitalizza l'interazione e che un linguaggio incisivo e vivace interrompe un processo di depersonalizzazione. Al contrario, quando l'intellettualismo avveniva in un contesto di contatto, forniva un efficace orientamento per indagare gli interessi e i valori del gruppo.

Tony Robbins Uno dei maggiori professionisti nel campo dello sviluppo personale attraverso la partecipazione a grandi gruppi è Anthony Robbins, che non è uno psicologo, bensì un formatore e «motivational speaker», come viene comunemente definito. Il suo sistema motivazionale è ben più complesso di quanto la maggior parte di noi possa immaginare sentendo tale locuzione, e si fonda su un buon numero di principi che sono altamente compatibili con quelli della psicoterapia e soprattutto con quelli della Terapia della Gestalt. Robbins ha concepito il suo stratagemma motivazionale sulla base di una serie di specifici principi di vita, e dimostra la loro applicabilità, inducendoli a un gran numero di confratelli della comunità. Il suo carisma e la sua incisività sono elementi inseparabili dagli strumenti procedurali e concettuali. E ancora, indipendentemente dalla sua speciale capacità, per tutto ciò che fa ha strumenti di derivazione da forte conoscenza dei principi psicologici e di ciò che in psicoterapia porta al cambiamento. I suoi principi di miglioramento personale sono linee guida specifiche che danno fondamento al fatto che l'esperienza del grande gruppo sia una efficace intuizione. Un esempio di queste linee guida sono i programmi concepiti da Robbins che enunciano sei bisogni di base: certezza/conforto, incertezza/varietà, significanza, connessione/amore, crescita, partecipazione.

Ciascuno di questi bisogni contiene in sé l'esperienza di tutta una vita, e tutti vengono rimpolpati per dare vita a un qualcosa che inizia come una vaga astrazione. I partecipanti alle sue conferenze analizzano la correlazione esistente tra la loro reale esperienza di vita e ciascuno di questi sei bisogni.

Rispondono a una serie di domande che riguardano: come la soddisfazione di questi loro bisogni si potrebbe manifestare; quali sono le credenze che dovrebbero nutrire; quale sarebbe lo stato emozionale

 richiesto, quali azioni permetterebbero di raggiungere il risultato, quali rapporti dovrebbero sviluppare, che genere di persona dovrebbero essere per realizzare questi bisogni. I partecipanti vengono poi suddivisi in piccoli gruppi e viene dato loro del tempo per compilare le schede che contengono le domande sui temi in questione. In tal modo viene garantita l'individualizzazione delle risposte e l'azione di scrivere e di discutere permette di concretizzare quelle che, altrimenti, rimarrebbero generalizzazioni. Queste esplorazioni pratiche promuovono scambi reciprocamente stimolanti, e creano un'ondata di nuove consapevolezze che si propaga in tutta la comunità. Mentre il gruppo plenario ha un'attrazione gravitazionale, queste conversazioni in piccoli gruppi realizzano una dimensione che favorisce la connessione tra modi specifici della comunità e modi propri della singola persona, usati per affrontare i bisogni personali.

L'aspetto più impressionante di queste conferenze di Robbins è la strana combinazione tra gli incontri in plenaria, che raccolgono mille o più persone riunite ad ascoltare i discorsi ispiratori di Robbins, e il suo lavoro terapeutico con singole persone, per aiutarle a superare modalità di vita distruttive. I temi rappresentano una vasta gamma di condizioni umane. Questi meeting iniziano con un'energica danza sulle note martellanti ed esilaranti di una musica rock. Il pulsare potente dei suoni crea un'euforia contagiosa e vibrante che si riverbera in tutta l'enorme sala. Le persone restano affascinate, coinvolte e trascinate dalla danza, dalla musica e soprattutto dall'esuberanza e sagacia di Robbins.

Quando egli si rivolge a una singola persona in un dialogo simile a quello che avviene nella terapia individuale, e quando questa persona ha successo nel fare un progresso nella comprensione di se stessa, il pubblico acclama a gran voce, con una veemenza molto simile a quella a cui si assiste in uno stadio di calcio.

Questo grande entusiasmo è un'esperienza che favorisce l'apertura della mente e, nello stesso tempo, presenta dei rischi di cui dobbiamo essere consapevoli. Per esempio, un tale livello di eccitazione è una componente familiare nel linciaggio suscitato nella folla dai convincimenti dei leader carismatici. In ogni caso, tenendo bene a mente questa possibilità e con la dovuta prudenza, è pur vero che il potere di assorbimento della comunità può servire propositi auspicabili. Il problema non risiede nei poteri ispiratori in sé, ma piuttosto nei propositi a cui questi poteri sono asserviti. L'ipotesi che guida questa mia riflessione è che l'ispirazione realizzata dalle persone in specifiche condizioni, dovute al loro stare in una forma comunitaria, può lubrificare le menti per onorare le possibilità sia del singolo che della comunità. Questo fattore è estremamente importante, perché fa luce su ciò che è tossico rispetto a ciò che salubre. Per esempio, sappiamo che una medicina può fare male per un disturbo e può essere curativa per un altro. E nemmeno dobbiamo

Innovazioni nei processi dei grandi gruppi 97 sottostimare il ruolo ispiratore nel lavoro di aiuto prestato alle persone in preda al senso di isolamento e di impotenza che vivono nel grigiore, nella confusione e nell'apatia, sentimenti d'altronde piuttosto comuni nella nostra società. Inoltre, una volta che i principi e i metodi sono trasmessi agli altri, possono formare un alone di rispetto tra le persone, che può piantare nella comunità in generale i semi della crescita, del soccorso, dell'ispirazione e dell'orientamento. Nondimeno, è necessario porre un chiaro accento sul valore dell'individualità, quale importante contrappunto alla forza magnetica della comunità. In un filmato che presenta un lavoro di Robbins con una singola persona di fronte a un pubblico di 3.000 persone, avviene quanto segue: Robbins sta parlando alla platea delle fasi dello sviluppo umano. Lisa, una donna di 68 anni presente tra il pubblico, alza la mano e pone delle domande su due di queste fasi psicologiche, che sono quella del potere e quella della sopravvivenza. Chiamata sul palcoscenico per lavorare con Robbins, racconta di alcune discussioni che ha con il marito, che puntualmente si trasformano in scontri di potere. Una volta ingaggiata la fatale lotta per il potere, lei scivola nella fase di sopravvivenza, in cui si sente sopraffatta da sentimenti di estrema vulnerabilità. Odia questi «scivoloni» e vorrebbe riuscire a superarli. Robbins le risponde dicendole che lei in realtà è un uomo. Questa affermazione così drastica la confonde. Al che, egli ammorbidisce l'effetto con il suo calore e comunicandole un senso tutt'altro che accusatorio. Poi le spiega che la sua vulnerabilità è una grande forza che la sua accentuata qualità maschile non le permette di far emergere. Lisa, benché stupita, non mostra segni di alienazione, fidandosi dell'intenzione benevola di Robbins. A questo punto, Robbins le racconta una storia veramente accaduta a un uomo di nome Arthur Bremer che, nascosto tra la folla, era in procinto di sparare al Presidente Nixon. Bremer, come raccontò in seguito, era veramente determinato ad assassinare il Presidente e si era preparato a lungo per farlo. Poi finalmente era arrivato il momento di mettere in atto il suo piano. Ma successe un imprevisto. Mentre stava brandendo la pistola, una donna anziana gli mise maternamente una mano sulla spalla e gli chiese con grande afflato: «Stai bene?». Bremer fu così toccato dal gesto, che di colpo lasciò la presa sulla pistola. Due anni dopo sparò al Governatore Wallace.

A questo punto Lisa, recepito il messaggio sulla femminilità e sulla vulnerabilità, spiega che piange quando entra in contrasto con il marito, e sente minacciata la sua sopravvivenza. Questo pianto manda in confusione tutti e due, poiché li mette a confronto con una realtà femminile che lei detesta e che coglie lui di sorpresa. Rendersi conto di provare confusione aiuta Lisa a sentire accettabile la sua vulnerabilità sottostante e a riconoscerne la forza. Cioè Madanes, che è una psicoterapeuta familiare, direttrice del Robbins-Madanes Center for Strategie Intervention, illustra la seduta precedente rappresentandola in sette fasi:

 1. provocazione scherzosa nei confronti dell'identità che inibisce la persona (nel caso riferito, la mascolinità di Lisa); 2. scoperta e comprensione di una decisione chiave iniziale (la non volontà di sottomettersi agli uomini); 3. collegamento della decisione chiave alle sue conseguenze (l'irrigidimento della posizione personale e la perdita di opzioni creative ed emozioni normali); 4. impegno per correggere le conseguenze negative, permettendo al lato femminile di avere un ruolo maggiore; 5. costruzione di risorse emozionali tramite la riflessione sul successo ottenuto; Robbins offre un contesto al bisogno di cambiare (grazie alla constatazione che Lisa è stata brava a mantenere una forte integrità e a comunicare la sua forza ai figli); 6. strategie individuate per rivendicare il proprio campo di identità; 7. messa in atto di azioni specifiche e visualizzazione dei benefici.

In questa seduta è particolarmente degna di nota la presenza di un grande numero di persone. Invece della consueta privacy data alle questioni personali relative ai rapporti familiari, Lisa provò su di sé come il fatto di lavorare davanti a tanta gente potesse essere fonte di ispirazione, di rinnovamento e di integrazione. L'ovazione degli spettatori quando Lisa mostrò l'accettazione di se stessa, le loro risate quando era divertente, la loro empatia quando era triste, dettero vita in Lisa a una nuova accettazione della sua vera natura.

Inoltre il lavoro individuale risultò utile sia a Lisa che agli spettatori che, ognuno a suo modo, potevano aver vissuto esperienze similari. Voglio sottolineare che l'implicazione simbolica dei temi emersi produce un rinvigorito e più chiaro senso di umanità che le persone integreranno nella loro vita, e accentua il ruolo della fusione con la comunità che si trasforma in una cassa di risonanza per la singola persona. E questa è senza alcun dubbio una chiave di accesso all'esperienza del sacro.

6 Life Focus Communities 99 Il precedente da cui le Life Focus Communities traggono ispirazione è una nota modalità psicoterapeutica: concentrarsi sulle modalità con cui le persone pensano, sentono, si muovono, concepiscono strategie, inventano e comunicano. Nella terapia individuale questa modalità terapeutica porta a ottenere buoni risultati nel cambiamento di mentalità e di comportamento dei pazienti. Tuttavia, l'intensità di questo tipo di esperienza comporta anche dei rischi, ed è indispensabile che questa terapia sia intrapresa solo sotto la guida di uno psicoterapeuta che osserva ogni parola e movimento delle persone con cui sta lavorando. La salute del paziente è la priorità assoluta, e viene salvaguardata con la guida individuale di un esperto. Nelle Life Focus Communities un'attenzione individuale costante da parte di uno psicoterapeuta professionista potrebbe non essere sempre disponibile, ci sono tuttavia dei modi per colmare questo genere di lacune; si potrebbe infatti estendere il senso di sicurezza e di realizzazione personale oltre i modelli della normale terapia. Il primo requisito per rafforzare il senso di sicurezza e di realizzazione è la creazione di un'atmosfera positiva e senza pressione per i partecipanti, i quali, nella maggior parte dei casi, sono poco abituati alle analisi personali comuni nella psicoterapia. Il progetto prevedrebbe delle attività a basso rischio e un ethos di reciproco rispetto, cosa che permetterebbe alle persone di partecipare secondo il proprio ritmo, senza la pressione che le spinge a doversi dimostrare all'altezza di standard prestabiliti. Sarebbe anche garantita una supervisione di tanto in tanto da parte dei leader, attenti sia alle esigenze particolari che possono emergere, sia

 all'idea di non intervenire se non ve n'è bisogno. In effetti, per molte persone è un sollievo pensare di non doversi rapportare a un'interfaccia forte come quella di uno psicoterapeuta individuale. Nei grandi gruppi è facile far sì che l'atmosfera sia orientata verso la positività e l'elevato numero di persone in una comunità viene spesso vissuto come un fattore di sicurezza che suscita in modo spontaneo sentimenti di appartenenza e di sostegno. Questa positività propria dell'impegno tra persone è riportata in un'osservazione sui gruppi di autoaiuto di Everett Koop (1992, p. 18), ex chirurgo della Marina degli Stati Uniti: I miei anni di professione medica, oltre che la mia esperienza personale, mi hanno insegnato quanto siano importanti i gruppi di autoaiuto nella gestione dei problemi, dello stress, delle difficoltà e del dolore dei loro membri [...] oggi i benefici dell'aiuto reciproco sono sperimentati da milioni di persone, che si rivolgono ad altre persone con problemi analoghi, nel tentativo di venire a patti con i propri sentimenti di isolamento, impotenza ed estraniazione e con la brutta sensazione che nessuno sia in grado di capire.

Un altro importante metodo per rafforzare il senso di sicurezza e di realizzazione consiste nel dare priorità a ciò che le persone dicono, fanno e sentono nella pratica, piuttosto che scandagliare le implicazioni profonde, come ha sempre fatto la psicoterapia. In seguito descriverò sette percorsi di approfondimento, che in nessun caso spingono le persone ad analizzare i significati nascosti delle esperienze altrui. I membri di questi gruppi si prendono l'un l'altro per come sono, e raggiungono un livello di approfondimento attraverso attività concepite ad hoc e una saggezza comune al gruppo, piuttosto che condurre il tipo di analisi tipico degli psicoterapeuti nell'esercizio della propria professione.

Per chiarire il processo, presenterò due strade che conducono all'esperienza profonda, di cui una verticale e l'altra orizzontale.

Significato verticale e orizzontale Partiamo dal significato verticale. Spesso raggiungiamo la profondità di noi stessi spostandoci dalla superficie verso il profondo, e questo è il movimento sollecitato dall'interpretazione terapeutica o dalla spiegazione.

Supponiamo che tu, lettore, sia un paziente e che racconti al tuo terapeuta che sei vessato dall'abitudine cronica di procrastinare tutto ciò che fai.

Questo atteggiamento è un tuo fenomeno di superficie e fa parte del tuo comportamento. Ne descrivi i dettagli al terapeuta e se lui ti risponde che il tuo continuo procrastinare è dovuto al fatto che sei pigro, ti esprime il significato verticale della tua esperienza appena descritta. Più avanti, conoscendoti meglio, ti spiegherà che hai maturato

Life Focus Communities 101 questa caratteristica perché da piccolo sei stato ripetutamente sgridato dal tuo papà, che ti diceva che eri un ritardato mentale, come il bambino che abitava in fondo alla strada. Questo tuffo nell'insight personale può espandere la mente e creare un nuovo contesto in cui inserire quella pigrizia datata.

L'interpretazione, nelle sue varie forme, si è dimostrata preziosa nel corso degli anni per decifrare i comportamenti che a livello superficiale sembrano non avere un senso. Essa è uno strumento sicuramente utile per gli psicoterapeuti che hanno fatto un training specifico per poterla usare correttamente, ma nelle Life Focus Communities è da scoraggiare. La seconda strada verso la profondità, quella di tipo orizzontale, è più adatta allo scopo che sto illustrando.

Attraverso la profondità di tipo orizzontale comprendiamo che il flusso dell'esperienza superficiale è il canale per raggiungere una conoscenza più profonda. Invece che fare affidamento su una sensibilità da rabdomante per individuare le correnti sotterranee della mente, navighiamo a vista, passo a passo, lungo il flusso degli eventi. Creeremo dei piccoli gruppi per facilitare l'apertura delle persone, che così possono dare voce alle frustrazioni personali. Il significato profondo potrebbe emergere in modo diverso - orizzontalmente - nel corso della storia. Per esempio, se racconti ad altri, invece che allo psicoterapeuta, la tua abitudine di procrastinare, menzionando tutte le cose che hai rimandato, non è detto che emerga il ricordo di tuo padre che ti paragonava al bambino ritardato. Ma potrebbe dimostrarsi altrettanto significativo il fatto che nessuno ti stia giudicando come faceva tuo padre. In tal modo, non ti viene data l'etichetta di procrastinatore - etichetta che, se appiccicata su di te come una categoria, ti immobilizza - ma sei semplicemente una persona che sta raccontando una storia. Spieghi che sei in ritardo nella consegna dei libri presi a prestito in biblioteca, o che hai una lista interminabile di telefonate lasciate senza risposta, o che arrivi sempre di corsa agli appuntamenti perché rimandi il momento in cui inizi a prepararti, ecc. I tuoi interlocutori ti rispondono in vari modi. Qualcuno potrebbe dirti che ha il problema opposto, ovvero che mai arriverebbe in ritardo a un appuntamento, ma che a causa di questa impellente puntualità subisce un'enorme pressione che gli piacerebbe riuscire ad alleviare. Con questo tipo di conversazione, i difetti, da etichette immutabili, diventano umani e a volte addirittura divertenti. E così non rimuovi i tuoi difetti, ma la tua mente si apre e parli del problema con meno rassegnazione di prima e con un rinnovato interesse, aperto a tutta una gamma di nuove possibilità. E poi ti vengono dati dei suggerimenti, e nell'incontro seguente relazionerai ai tuoi interlocutori su come hai o non hai messo in pratica le idee che ti sono state suggerite. Nel momento in cui ti sei deciso a raccontare la tua storia, libero dalle etichette, il peso della tua incompetenza mentale è svanito, anche se non

 hai richiamato alla mente il ricordo di tuo padre e del vicino ritardato. Anche in assenza di un lavoro professionale di interpretazione, questa sequenza di semplici eventi nella conversazione è un modo naturale per mettersi in relazione e il senso di familiarità che si viene a creare supplisce al lavoro di decodifica che spesso associamo alla psicoterapia. Inoltre, il processo orizzontale continua anche oltre gli incontri comunitari specifici, talvolta tramite dei compiti a casa e certamente grazie all'ispirazione delle persone che ti sono accanto. Lungo il percorso orizzontale, l'atmosfera magnetica che si respira all'interno delle aggregazioni comunitarie fornisce un sostegno fondamentale. Probabilmente, il sentimento di appartenenza a un ampio gruppo di persone favorisce una particolare ricettività neurologica. Questo magnetismo lo vediamo nelle manifestazioni sportive, in cui gli applausi e i fischi sono sempre prodotti all'unisono dai tifosi; nelle rappresentazioni teatrali, in cui, secondo gli attori, ogni pubblico possiede una personalità unica; nelle sollevazioni di massa, facilmente trascinate dai toni demagogici o ispirati dei leader carismatici. Con queste potenzialità, diventa cruciale porsi un proposito positivo, e da questa prospettiva cercheremo di creare una mutualità che galvanizzi il sentire delle persone. Riconducendo questo tipo di risonanza tra le persone alle sue radici neurologiche, Daniel Siegei (1999, p. 299) ha affermato: Il flusso degli stati può raggiungere gradi sempre maggiori di complessità, a mano a mano che gli individui pervengono a condizioni sempre più coerenti di risonanza interemisferica. Tali condizioni sono procurate dalle sintonizzazioni destro-destro e sinistro-sinistro, che emergono dalla comunicazione verbale e non verbale stabilita tra paziente e terapeuta. Il senso di flusso e di connessione che emerge tra due individui in tale condizione di risonanza è particolarmente trainante.

Tuttavia, anche con gli effetti amplificanti della risonanza interemisferica, il processo non garantisce che la persona abituata a procrastinare tutti i suoi impegni cominci, da un certo momento in poi, a darsi da fare per non rimandare più nulla. Nondimeno, due aspetti sono importanti: primo, questo processo aumenta le sue opportunità di affrontare la sua abitudine a procrastinare e, secondo, le dà la possibilità di sperimentare tutta la ricchezza dello scambio comunitario, un piacere che può ridurre la bassa autostima alla base della sua infelicità più che del comportamento procrastinatorio stesso. Il semplice flusso, di per sé, non porta tutte le sequenze di eventi all'insight e a risultati positivi. Ma la sensibilità individuale, il coraggio e la forte motivazione si affiancano alla risonanza di gruppo, giocando dei ruoli fondamentali. Così, come sempre, alcune persone hanno migliori risultati di altre, ma la problematicità racchiusa negli eventi ordinari dà a tutti una chance per fare onore alla propria vita.

Life Focus Communities 103 Tutti i partecipanti di questi gruppi sono liberi di parlare di tutto ciò che li riguarda: di quella volta che uno zio li ha salvati dall'annegamento... o della loro paura di rendersi ridicoli al lavoro... o della gratitudine per la telefonata di colui che credevano di aver allontanato per sempre... o del desiderio di ricevere maggiori dimostrazioni di affetto dai propri figli. Il vantaggio del significato orizzontale, rispetto a quello verticale, è che tutti possono essere incoraggiati a prendere in mano la propria vita e scoraggiati a prendere in mano la vita degli altri. E anche in questo caso, il senso condiviso di comunità e la comprensione empatica, che favoriscono la reattività e l'accettazione, sono catalizzatori del cambiamento individuale. Con questo modo di procedere in mente, incoraggeremo la semplice consapevolezza dell'esperienza comune nel modo in cui è rappresentata da osservazioni personali quali, per esempio: «Sono rimasto deluso per...», «Sono confusa da...», «Mi piace leggere...», oppure «Ho sempre odiato il fatto di essere figlio unico». Queste semplici dichiarazioni ed espressioni possono sembrare poco significative, ma in realtà frasi così semplici rappresentano le fondamenta per raggiungere una maggiore complessità, a partire da semplici premesse. Queste comunicazioni, che di per sé sono di poco conto, acquisiscono forza e drammaticità grazie all'amplificazione dell'interesse, mano a mano che le storie si snodano e le persone procedono verso la chiarezza e il completamento. Questo è chiamato continuum di consapevolezza nella Terapia della Gestalt, e contiene un'energia diretta a orientare le persone a raggiungere i molteplici scopi personali, attraverso una complessa dinamica di processi interiori.

Attività delle riunioni di gruppo Con queste prospettive sullo sfondo, vado a illustrare le sette linee guida che orientano le varie attività svolte dalle Life Focus Communities.

1. Le esplorazioni dei temi Una introduzione orale fatta dal leader dovrebbe orientare il gruppo sul tema prescelto. Questi possibili temi potrebbero riguardare l'intera gamma delle preoccupazioni umane con le quali le persone fanno i conti quotidianamente.

Così, per esempio, capita di affrontare temi quali: come vediamo il futuro, quanto il nostro comportamento è coerente con i valori in cui crediamo, come usiamo il nostro tempo, se le nostre emozioni sono riconosciute e rispettate, se trattiamo gli altri così come noi vorremmo essere trattati, se stiamo seguendo la direzione giusta per il soddisfacimento dei nostri bisogni vitali, ecc.

104 Psicoterapia del quotidiano Questi temi sarebbero estrapolati dall'intero corpo di conoscenze e prospettive che solitamente la psicologia utilizza per capire come le persone vivono la loro vita. Le brevi lezioni teoriche iniziali servirebbero a focalizzare l'attenzione su argomenti come la competizione, l'educazione degli adulti, il sacrificio, il mestiere della casalinga, le vacanze, le attività familiari, la politica, l'ottimismo e la tragedia. Alcuni temi di discussione potrebbero vertere sull'intelligenza emozionale, sul modo di trattare chi non può badare adeguatamente a se stesso, su cos'è importante nel crescere i figli, su quando è il caso di divorziare e su qual è il modo migliore per affrontare un divorzio, quali sono i prò e i contro dell'adozione, ecc. La funzione educativa e ispiratrice, legata al fatto di affrontare questi temi, darebbe un importante sostegno alle persone, ma gli effetti andrebbero ben oltre la semplice funzione educativa. Potremmo anche includere tra i temi da affrontare l'idea del sacro, attraverso le quattro nozioni di amplificazione, simbolismo, santificazione e indivisibilità tra il sé e l'altro da sé, che ho descritto nei capitoli precedenti. Ciò richiederebbe ai leader di condurre il gruppo oltre i toni delle ordinarie conversazioni, per realizzare quella speciale attenzione al sentire che si è in vita che caratterizza l'esperienza del sacro. Tra le attività in programma per celebrare il senso dell'esperienza umana dovremmo includere la musica, la poesia e quelle altre forme che favoriscono l'espansione della consapevolezza personale. Alla fine di queste riunioni i partecipanti non solo otterrebbero dei nuovi insight e una rinnovata espressività personale, ma anche la sensazione di aver fatto un viaggio al di fuori della loro esistenza quotidiana, per arrivare a una meta di consapevolezza personale, difficile da raggiungere nella maggior parte delle situazioni profane.

2. La pratica Come scrivemmo Miriam Polster ed io (1974, p. 270): Difficilmente poche ore la settimana sono un tempo sufficiente per crescere. E qualche week-end l'anno, anche se certamente capace di una potente mobilitazione, non basta per crescere. Qualcosa deve continuare, in qualche modo, per conseguire, al di là della gita terapeutica guidata, un poderoso impatto.

Un punto chiave per le Life Focus Communities consiste nell'individuare un insieme di pratiche continue, che garantiscano il senso di connessione tra i vari incontri. Una soluzione potrebbe essere quella di assegnare dei «compiti a casa» ai partecipanti alle riunioni. Per esempio, poiché le persone solitamente non si rendono conto delle gentilezze che fanno o ricevono, come «compiti a casa» si potrebbe chiedere loro di esaminare in che modo fanno esperienza della gentilezza durante la settimana. Oppure, si potrebbe chiedere di scrivere le pro

Life Focus Communities 105 prie impressioni ogni volta che, durante la settimana, vedono qualcosa sotto una diversa luce. In tal modo, potrebbero riscoprire il colore degli occhi del proprio coniuge, sentire il pulsare dei propri muscoli quando camminano, notare il sorriso di un amico, ascoltare con maggiore attenzione il ritornello di una canzone, trovare un nuovo significato in una poesia conosciuta. Per esempio, se il tema della settimana fosse la generosità, ciascuno, secondo la propria disponibilità o possibilità, può compiere un'azione generosa per poi assaporarla, raccontarla, o scrivere qualcosa sull'esperienza. Nella riunione successiva i partecipanti potrebbero relazionare al gruppo le esperienze fatte.

Si potrebbero anche incoraggiare le persone ad affrontare le esperienze più negative della vita, per comprendere se provano invidia, rabbia o se le eludono, per poi scrivere il senso dell'esperienza appena fatta. Un altro spunto per i compiti a casa potrebbe essere quello di concentrare l'attenzione sulle tematiche specifiche che sorgono nei piccoli gruppi di lavoro: per esempio, rispondere alle domande dei figli con maggiore pazienza, chiedere al capo l'assegnazione di un particolare incarico, lavare i piatti. Questi temi emergerebbero in modo naturale dalle storie che i partecipanti alle riunioni raccontano sulla loro vita, non limitandosi solo a enfatizzare la consapevolezza in sé, escludendo, così, l'attenzione all'azione, ma stabilendo un giusto equilibrio tra la focalizzazione interna e i comportamenti esterni. Questo coordinamento è fondamentale, anche se difficile da ottenere. È importante essere sempre vigili per non scadere, da una parte, nella concentrazione eccessiva su di sé e, dall'altra, nella routine totalmente inconsapevole. Il bilanciamento del giusto equilibrio tra la consapevolezza e l'azione richiede un'attenzione continua. Sul tema dei compiti a casa vi sono molte altre variazioni, più mirate e focalizzate. Herbert Benson ha condotto una ricerca illuminante, che ha dimostrato che la preghiera incrementa il senso di fusione con l'alterità e dà un importante contributo al processo di guarigione. Ai fini delle Life Focus Communities è particolarmente significativa l'ulteriore conferma che il sentimento di integrità è raggiungibile tramite una vasta gamma di attività, che spaziano dalla meditazione ai rituali e agli esercizi. In sostanza, si tratta di caratteristiche di ogni forma di comportamento di concentrazione profonda della mente, che sono tipiche della psicoterapia in generale. Queste esperienze di concentrazione verrebbero incluse nel repertorio dei «compiti a casa».

3. Le creazioni letterarie che descrivono l'armonizzazione personale Le creazioni letterarie servono come forme di liturgia, che sottolineano i principi secondo i quali le persone potrebbero vivere. Supponiamo di affrontare

 il tema della diversità individuale, ovvero delle tante persone diverse che sono dentro di noi. Per ampliare questo tema, potremmo chiedere a un leader o a un membro del gruppo di leggere una poesia ispiratrice. Walt Whitman è un poeta che ha fatto luce sulla consapevolezza della molteplicità che è racchiusa dentro di noi, come anche della nostra comune umanità. Ecco alcune strofe di Songs of Myself [Canti di me stesso] (1921, p. 49), in cui scrive:
Scolaro con i più semplici, insegnante con i più profondi, Novizio che comincia eppure ha esperienza di miriadi di stagioni, Di ogni colore e di ogni casta io sono, di ogni rango e di ogni religione, Agricoltore, meccanico, artista, gentiluomo, marinaio, quacchero, Prigioniero, protettore, teppista, avvocato, medico, prete.
A tutto resisto meglio che alla mia diversità, Respiro ma lascio tanta aria per chi viene dopo di me, E non sono tronfio, ma sto al posto mio.
Una tale eloquenza indirizza e ispira le persone a vedere la vita composta di esperienze comuni, a percepire un senso di familiarità con l'alterità e un'identità che può far leva sulla propria resistenza. Comprese nel loro giusto significato, queste caratteristiche favoriscono una consonanza quasi neuronale con gli altri membri del gruppo. Dividendo il gruppo plenario in piccoli sottogruppi di tre o quattro persone si potrebbero verificare delle reazioni alla lettura della poesia.
Le persone potrebbero raccontarsi in che modo le parole di Whitman hanno messo in evidenza la soggettività e unicità di ciascuno con l'empatia verso gli altri.
Successivamente, tornati nel gruppo plenario, dai sottogruppi potrebbe essere raccolto un breve feedback sull'esperienza fatta lì, per fornire un comune contesto alle esperienze personali vissute nei piccoli gruppi. Questi scambi servirebbero ad aumentare, nei singoli, la percezione degli altri e del modo in cui ognuno di noi, nella quotidianità, mette insieme il senso della propria diversità con l'empatia verso l'altro.
Whitman è solo un esempio nella cornice di una vasta letteratura. Jung (1964) diceva che la qualità poetica della mente umana è una compensazione della povertà di esperienza che gli individui fanno quando comunicano a mala pena nelle loro normali conversazioni. Jung riteneva che in favore di tale verosimiglianza, reale nella vita normale, le persone rinunciavano a usare la fantasia, perdendo, in questo modo, la consapevolezza di una infinità di ricche associazioni psichiche che hanno luogo proprio mentre si fanno assorbire dalla confusione mondana.
Nonostante ciò, permane in noi una traccia di questa funzione, nascosta nelle ombre della trasformazione sotto la guida fedele della mente primitiva. Pertanto le arti sono preziose, quali strumenti fondamentali di un immaginario sano che cancella la complessità della vita, per puntare in modo mirato ad alcune

Life Focus Communities 107 particolari verità. Il seme letterario contenuto in un'idea ci aiuta a rappresentare pittoricamente e a dare forma alle nostre guide interiori, riportandole in vita. Tra queste immagini personali dei partecipanti al gruppo potrebbero esservi, per esempio, la gioia di narrare, il piacere di fare piccoli lavori in casa, l'ambivalenza nel prendere decisioni o l'amore per gli animali.

Oppure i membri potrebbero raccontarsi reciprocamente di una persona che ha lasciato una forte impronta nella loro esistenza, di un voto che hanno fatto, di una reazione che hanno avuto dopo essere stati presi in giro o di un innamoramento che ha cambiato la loro vita. Qualsiasi siano le immagini rievocate, le esperienze di gruppo aiuterebbero i partecipanti a sviluppare i propri scenari, avendo consapevolezza dei propri orientamenti, sia in termini di possibili direzioni, che di barriere che si frappongono. Possiamo affermare che anche la preghiera in sé è una forma di poesia. Parlando all'immagine di Dio, la persona che prega effonde in questo rapporto un'intensità e una risolutezza che sono agevolate anche dal fatto che la forma artistica semplifica la complessità del mondo. Ma l'evocazione religiosa della drammaticità va oltre l'esperienza di Dio, per comprendere anche le storie bibliche, la musica sacra, i miracoli e la poesia liturgica, che nel loro insieme formano le immagini guida con le quali gli individui orientano la propria vita. In tal modo, per estensione, nelle nostre Life Focus Communities potremmo dare maggior valore al range della produzione creativa di immagini personali.

4. La musica Il progetto delle Life Focus Communities prevedrebbe tutti i generi di musica: classica, pop, folk, rock e meditativa, tutte parimenti utili a decifrare le nostre esperienze interiori. Che si tratti di musica di Bach o di Beck, ad ognuno verrà chiesto di ascoltare attentamente dei brani per notare come influiscono sulla personale consapevolezza di sensazioni, sentimenti, immagini, memorie e intenzioni. Oltre a promuovere l'elaborazione e l'intensificazione di temi particolari, come il senso di appartenenza, la realizzazione, la generosità, la resistenza e la versatilità, l'ascoltare musica predispone l'individuo alla giusta attenzione verso le speculazioni interiori. Un gruppo con il quale sto lavorando inizia sempre le sue riunioni con un rullare di tamburi indiani, che servono a segnare l'inizio dell'esperienza di analisi interiore e invitano a lasciarsi alle spalle le barriere culturali che bloccano l'espressione personale. Anche un brano di musica meditativa può essere utile come punto di partenza per aprire la mente a una ricettività che non è mirata all'autoanalisi.

I ricercatori Newberg e D'Aquili illustrano alcuni importanti effetti che sono frutto della musica che si propaga nella chiesa. A un concerto, un complesso jazz

 doveva armonizzare dei latrati di lupi registrati con i suoni prodotti dagli strumenti musicali. Nell'ambientazione serena della chiesa in cui si trovava il complesso, questi toni musicali contrapposti iniziarono ad avere un effetto ipnotico sul pubblico, così che a un certo punto i fedeli cominciarono spontaneamente a ululare, come lupi. Su questa esperienza, Newberg e D'Aquili (2001, p. 79) affermano: Riteniamo che vi sia una spiegazione a questo fenomeno; crediamo che [...] i componenti del pubblico siano stati trascinati da una particolare catena neurologica di eventi che, per alcuni straordinari momenti, li ha privati della nozione di essere dei Sé distaccati e indipendenti e li ha fatti sprofondare in un senso di unità originaria e liberatoria non solo con i lupi, ma anche con i loro simili.

Meno evocativa o singolare del latrato dei lupi, oltre che più in linea con lo stile delle nostre Life Focus Communities, è la musica che ho utilizzato molte volte con vaste platee per dimostrare il potere di suggestione. Dopo aver ascoltato un CD di Joan Baez che cantava Imagine di John Lennon, i membri del gruppo, divisi in sottogruppi di tre persone, dovevano riflettere sulle proprie emozioni e raccontarsi l'un l'altro ciò che avevano provato. Questa canzone colpisce nel profondo, grazie anche alle qualità tonali raffinate e appassionate della voce della Baez, che vanno direttamente al cuore degli ascoltatori. Il testo auspica un mondo nel quale le persone possano vivere insieme in pace, ma questo messaggio verbale è pregno dell'effetto esaltante della musica, che le parole da sole non riuscirebbero a ottenere. Alcuni versi di questa canzone recitano: You may say I'm a dreamer [Potresti dire che sono un sognatore] But I'm not the only one [Ma non sono l'unico] I hope someday you'll join us [Spero che un giorno ti unirai a noi] And the world will live as one [E il mondo vivrà come se fosse uno solo] Queste parole fanno leva sul bisogno delle persone di unirsi e questo sentimento si espande quando ognuno racconta come le parole e la musica fanno breccia nel loro cuore, toccando le loro intime esigenze. Nei gruppi da me seguiti non venivano esercitate delle pressioni finalizzate a produrre reazioni comunitarie «accettabili», ma al contrario i membri erano incoraggiati a verbalizzare liberamente i sentimenti che la musica aveva evocato in loro. In tali occasioni alcune persone affermarono di essersi rese conto di non aver colto in passato delle opportunità di appartenenza, e di sentirsi stimolate, ora, in quella direzione. Altre persone dissero di essersi sentite turbate dai toni utopistici della canzone e dal cinismo con il quale l'avevano recepita, e pensavano che, pur essendo state coinvolte da quei versi da giovani, ora si sentivano deluse e tradite da quello stesso idealismo. Infine, le risposte più comuni del gruppo a questa musica furono la rivisitazione

Life Focus Communities 109 del tema del sentirsi uniti, spesso trascurato nella vita, e della musica come opportunità di induzione a uno stato di profonda contemplazione. Nello scegliere musiche dai toni idealistici, è importante creare un equilibrio, introducendo anche elementi di lotta e di insoddisfazione, aspetti chiave in un orientamento comunitario serio e rigoroso. In effetti, qualsiasi percorso intrapreso porterà al successo o all'insuccesso, in base alla sua capacità di abbracciare gli aspetti paradossali che appartengono al vivere di per sé, e i conseguenti conflitti che sono inerenti proprio agli aspetti complessi e paradossali dell'intera vita. Tutte le risposte - che portano sia sentimenti delicati sia espressioni di rabbia e di bieco cinismo - hanno un loro perché. Danno risalto alle vicissitudini di un mondo in cui alcuni di noi aspirano alla pace universale e alla comunione con gli altri, mentre altri si nutrono proprio nei conflitti.

5. La danza La danza smuove il sangue nelle vene e amplifica la nostra esperienza corporea.

I suoi ritmi richiedono un complicato coordinamento di gambe, bacino, pelvi e braccia, tutti interconnessi tra loro. L'eccitazione che l'accompagna fa in modo che ci si apra verso coloro che danzano insieme a noi. Con la danza le persone si uniscono e si divertono, come accade, per esempio, nelle danze etniche greche, israeliane o polacche e in tutti gli altri rituali in cui ci si muove insieme stimolando sentimenti di riconoscimento e identificazione.

Nell'esperienza della danza è di particolare importanza l'effetto che produce il coordinamento tra la consapevolezza e l'azione. Questo particolare coordinamento è un'esigenza del vivere, che ha le sue radici nella sua fonte biologica, ossia nel sistema sensomotorio. Quando consapevolezza e azione si coordinano, tutto ciò che facciamo e sentiamo risulta amplificato. Naturalmente questo effetto non è limitato alla danza e può essere avvertito ogni volta che facciamo qualcosa con un trasporto tale da produrre una chiara consapevolezza di noi stessi mentre stiamo compiendo l'azione. Per esempio, possiamo avere un'idea di questa esperienza simultanea quando vediamo un calciatore nel momento in cui lancia in rete il pallone con il controllo perfetto di tutti i suoi movimenti, o quando un pittore dà una pennellata di colore in un punto esatto del quadro che sta dipingendo, o quando una persona che sta pregando fa dondolare il busto avanti e indietro, o quando un cantante avverte dentro di sé la risonanza di ogni nota che emette. Una volta mi hanno raccontato di una violinista che andava avanti per tutto il giorno a suonare la stessa sequenza di note. Alla domanda sul perché il suo esercizio fosse così ripetitivo, rispose che in questo modo lei interiorizzava la meccanica del suonare, così profondamente che arrivava all'esibizione in pubblico con la

 mente sgombra dal pensare a come mettere insieme le note, riuscendo quindi ad essere totalmente consapevole della melodia che stava suonando e a includere quelle emozioni che, altrimenti, le sarebbero potute sfuggire.

Da un'altra prospettiva, Mihaly Csikszentmihalyi (1993, p. 183), che con i suoi scritti si è guadagnato la fama di conoscitore del «flusso», afferma, a proposito del coordinamento tra azione e consapevolezza: Un altro elemento dell'esperienza del flusso è l'effettiva fusione tra azione e consapevolezza. In tale frangente si è così concentrati e coinvolti, che l'usuale dualismo tra attore e azione scompare, e si fa ciò che si deve in modo spontaneo, senza alcuno sforzo conscio. Questa consapevolezza unificata è forse l'aspetto più indicativo dell'esperienza del flusso.

Il riconoscimento della centralità del rapporto tra consapevolezza e azione corrisponde a una realtà biologica fondamentale. Dal momento che l'interconnessione consapevolezza/azione ha origine nel sistema sensomotorio generativo, essa è sempre presente nelle nostre vite. Al grado più alto di questa unione, l'individuo fa semplicemente quello che sta facendo, svincolato dall'autocoscienza ordinaria, e totalmente assorbito da un senso di stare facendo proprio quello che sta facendo. La grazia e la fluidità che l'accompagnano sono una conseguenza dell'assenza delle ovvie distrazioni imposte dalla complessità degli ammonimenti sociali. La danza è una delle attività in grado di farci raggiungere il coordinamento tra azione e consapevolezza, di rinnovare il nostro senso di vitalità e creare le basi per provare un senso di pienezza e fiducia verso la vita. Purtroppo, l'apice, in termini di grazia e fluidità, può essere raggiunto solo dai ballerini più famosi. Come accade in molte altre funzioni personali, è importante che i più grandi tra noi siano un esempio per noi delle possibilità che possono esserci date, piuttosto che dei «devo» ai quali dobbiamo omologarci. La maggior parte di noi non possiede lo speciale talento richiesto per ottenere la fusione ottimale tra movimento e consapevolezza. Ma come ho più volte sottolineato, non siamo obbligati a raggiungerla. È una grande fortuna renderci conto che quando balliamo non dobbiamo pretendere di arrivare alla massima elevazione mistica, ma che possiamo accontentarci di avvicinarci a essa. Anche chi non ha un talento spiccato può provare grande gioia e soddisfazione nel ballare, specialmente quando lo fa insieme ad altri.

6. Dimostrazioni di terapia Le sedute terapeutiche condotte dai leader sarebbero d'aiuto alle persone del gruppo che propongono problemi specifici e rivelerebbero, al tempo stesso, aspetti chiave della vita che riguardano tutti.

Questo lavoro di confronto continuo

Life Focus Communities 111 con i problemi della vita aiuta a creare uno spirito di gruppo e un'empatia che sono di insegnamento per tutti. Si potrebbero tenere anche dimostrazioni di terapia di coppia e di gruppo e ciascuna di esse, a suo modo, sarebbe illuminante per il gruppo allargato. Quando iniziai a tenere dimostrazioni di terapia di fronte a un vasto pubblico, temevo che questo tipo di indagine potesse essere recepita come una violazione della privacy e potesse risultare inibitoria. Con sorpresa, invece, mi accorsi che le persone coinvolte nella dimostrazione si aprivano ai temi che il flusso delle nostre conversazioni portavano. A volte ci sembrava di aver creato insieme una sorta di poesia, che illuminava il senso di sé di ognuno e suggeriva il modo in cui gestire il problema affrontato. Con mio stupore, le persone coinvolte percepivano il pubblico come una fonte di sostegno più ampia del solito, piuttosto che come una forza minacciosa. Inoltre, la presenza di tale pubblico amplificava il senso di importanza e aiutava a rafforzare il senso di identità e di appartenenza.

L'attenzione focalizzata dell'audience dà alle persone l'impressione di avere il mondo ai propri piedi e di riuscire quasi a dominarlo. Supponiamo per esempio che nel contesto delle nostre Life Focus Communities il tema di una particolare riunione sia la conciliazione tra le ambizioni personali di carriera e l'amore e la disponibilità verso la famiglia. Un modo per analizzare questo comune dilemma domestico è quello di chiedere a una famiglia che sta lottando in tal senso di fare una presentazione al gruppo in plenaria, per poi lavorarci con l'aiuto del leader. Questa seduta di terapia familiare, finalizzata a recare beneficio a una famiglia in particolare, può avere un effetto chiarificatore sull'intera comunità. La discussione attivata dal leader ha l'obiettivo di illustrare la relazione tra le esperienze della persona e quelle della comunità allargata.

Oltre a ciò, si possono attivare anche dei piccoli sottogruppi di persone per discutere e analizzare i dettagli e le sfumature delle variazioni di ciascuno dei propri membri. Una comune conseguenza di queste dimostrazioni è la «normalizzazione» dei problemi umani di base, senza per questo minimizzarli o giustificarli. Il leader può sviluppare il tema problematico portato con esempi e idee, che fornirebbero un contesto umano e concreto alle esperienze dei membri del gruppo. La liberazione della mente dai limiti di una privacy sterile rende le persone più disponibili a considerare nuove possibilità e le arma di un nuovo senso di priorità e di proporzione.

7. Le tappe principali della vita Le tappe importanti della vita, le pietre miliari che producono dei cambiamenti ai nostri raggiunti equilibri possono essere argomenti affrontati all'interno

 di questi grandi gruppi: la nascita, l'adolescenza, il divorzio, la perdita del lavoro, il cambio di residenza, la morte delle persone care e altro ancora.
Questi passaggi fondamentali, che intervengono nella vita di tutti, sono spesso affrontati dalla religione tradizionale, mentre vengono solitamente gestiti in modo spontaneo all'interno dei contesti specifici a cui la persona appartiene: quello degli amici, dei familiari, dei colleghi, dei vicini di casa, ecc. La psicoterapia non si è mai occupata in modo mirato di queste svolte psicosociali, ad eccezione dei casi in cui i loro effetti emergevano nel corso delle sedute.
Le Life Focus Communities sarebbero in un'ottima posizione per colmare questo vuoto, e potrebbero progettare attività comuni incentrate su questi momenti di passaggio dell'esistenza. Per esempio, le feste nuziali sono fondamentalmente degli atti di amicizia, generosità e riconoscimento verso gli sposi. Nelle Life Focus Communities le celebrazioni non sarebbero lasciate ai capricci della popolarità o della convenienza, né a qualsiasi altro fattore che possa condizionare la loro ricorrenza. Un problema molto trascurato, ma molto attuale nella nostra cultura, è il divorzio. In considerazione dei tassi in continua crescita e degli effetti devastanti del divorzio, molte persone potrebbero trarre giovamento dal calore di una comunità che si stringe attorno a loro. Ciò accade raramente in condizioni normali, ma quando succede è di grande aiuto. Per esempio, tempo fa ho conosciuto una persona che, avendo divorziato, si trasferì in una diversa località e si trovò sprovvista di tutto ciò che le occorreva per vivere, poiché era stata costretta a cedere i mobili e tutti gli altri oggetti che possedeva nella vecchia casa. Per aiutarla, gli amici organizzarono una sorta di «lista di nozze», e così riuscirono a regalarle tutte le cose di cui aveva più bisogno, dovendo ripartire da zero. D'altra parte, capita spesso che la comunità che sta attorno alla persona in stato di bisogno non sia coesa, che non ci sia una persona che prende una tale iniziativa, oppure che i rapporti tra le persone non abbiano favorito un tale livello di intimità. I rituali possono dare una maggiore sicurezza, ma sono efficaci solo se sono l'effetto di una produzione spontanea. È per questo difficile tracciare, ad esempio, le caratteristiche che sarebbero efficaci per un rituale di divorzio. Nelle Life Focus Communities le persone sarebbero sollecitate dalla struttura data alle riunioni a riconoscere l'importanza di queste svolte dell'esistenza e a fornire orientamento e sostegno a chi ne necessita. Di ciò potrebbero beneficiare non solo i singoli, ma anche la comunità, dal momento che il senso di appartenenza delle persone sarebbe rinforzato dal contributo che esse stesse danno per il benessere degli altri membri. Inoltre, l'aver posto l'aiuto reciproco tra le persone del gruppo come elemento base del gruppo stesso crea un senso di affidabilità tra i partecipanti, che aggiunge un'altra dimensione al senso di sicurezza nella loro vita.

Life Focus Communities 113 Analizziamo ora l'armonizzazione che si può creare tra i bisogni individuali e quelli comunitari attraverso tre diverse forme di cerimonia nuziale a cui mi è capitato di assistere: un matrimonio cattolico, le nozze in un «gruppo di incontro», una cerimonia tra persone di due diverse religioni organizzata direttamente dalle persone che dovevano sposarsi. A proprio modo, ognuna di queste cerimonie è stata sorprendente. Il matrimonio cattolico si tenne in una chiesa magnifica, con un coro di grande effetto, un eccellente solista, una tromba e un flauto. L'architettura della chiesa e la musica erano esaltanti. Il servizio nuziale era concepito per andare ben oltre i due protagonisti e per favorire in tutti i presenti la consapevolezza del fatto che gli sposi erano il simbolo dello spirito eterno e mistico della chiesa e della comunità. In questo contesto, non mi sorprendeva che i protagonisti diventassero un mezzo per magnificare l'istituzione del matrimonio, della comunità e della chiesa. A questo proposito, poiché non era posta come centrale la semplice coppia di sposi, gli invitati si sentivano coinvolti in prima persona dal sacerdote, dalla musica e dal simbolismo, che li avvolgevano nella loro totalità. D'altra parte, tutti erano consapevoli del fatto che si trattava di un rituale di una comunità di cui i singoli erano importanti rappresentanti. Ciò che li salvava dall'essere dei meri rappresentanti era il senso di indivisibilità tra sé e l'altro da sé comunitario. Questa naturale sincronia tra la fusione e l'individualizzazione richiede una speciale simultaneità, che è difficile da raggiungere. In questa cerimonia cattolica mi sembrava che fosse data priorità all'aspetto comunitario, con la fede implicita che l'individualismo naturale della coppia di sposi prosperasse nel contesto della comunità, come in effetti avveniva. Invece, le nozze nel «gruppo di incontro» furono molto diverse. Per gruppo di incontro intendo un tipo di impegno informale e autorivelatore introdotto negli anni Sessanta dalla professione psicoterapeutica, nel periodo in cui si accingeva a liberare la psicoterapia dal fatto che fosse limitata solo alla patologia. A queste nozze parteciparono in modo informale delle persone che intervennero per onorare gli sposi, testimoniare la loro unione e aprire loro i propri cuori. Si tennero a casa di un'amica della sposa, nella bellissima ambientazione di un grande giardino, che colpiva l'attenzione ed evidenziava chiaramente il gusto personale della proprietaria. I partecipanti erano vestiti in modo molto diverso tra loro, in una gamma di stili che andava dal casual al particolarmente elegante. Le sedie furono portate dagli stessi invitati e disposte attorno al luogo in cui la coppia avrebbe dovuto ricevere la benedizione nuziale.
Larga parte della cerimonia si concentrò su discorsi pronunciati da molti degli intervenuti, che conoscevano sia la sposa che lo sposo. Tali ospiti parlarono delle esperienze da loro vissute insieme

 agli sposi, esprimendo commenti amorevoli, profondi, intuitivi e benevoli, che mettevano l'accento sulle effettive caratteristiche della coppia e sul loro rapporto con gli amici. Fu davvero un'esperienza toccante, che accompagnò le due persone verso una parte della loro vita nuova, eccitante e - si spera arricchente. La cerimonia celebrò l'amore, l'impegno e la creatività del rapporto, affinando nei partecipanti il sentimento intimo dello stare insieme.

Durante queste nozze non dimenticai mai che erano queste due persone specifiche che si stavano sposando, con una perfetta individualizzazione e senza alcuna connessione preordinata con la storia dei loro amici o della loro comunità. Vi fu solo un piccolo accenno poetico, in forma di una breve e vivace preghiera, che richiamò l'attenzione sull'universalità della cerimonia e diede maggiore intimità all'esperienza. La carenza di enfasi religiosa sulla grandiosità, in genere molto comune, fu controbilanciata da una maggiore intimità. Nonostante il palpabile calore che provai verso gli sposi e gli altri invitati che erano intervenuti insieme a me, non sperimentai una particolare elevazione di spirito, come mi era successo invece nel corso del matrimonio cattolico - che, oltretutto, non era nemmeno in linea con le mie credenze e il mio stile di vita informale. A differenza delle nozze nel «gruppo di incontro», in cui il mio senso di familiarità era maggiore, nel matrimonio cattolico era scaturito in me un impellente riconoscimento della grandezza umana, accompagnato da un senso di appartenenza, sconfinata e incomprensibile, a un maestoso universo. L'invito a trascendere l'esperienza immediata forniva un senso di continuità illimitata e appariva come un prezioso contrappunto all'aspetto corporeo e mortale. Infine, la terza cerimonia fu caratterizzata da una mescolanza di stili di carattere del tutto personale, concepita dagli stessi sposi, che provenivano da due ambienti diversi, ossia quello ebraico e quello cattolico. Questa cerimonia fu un chiaro esempio di interconnessione tra individuo e comunità. Anche se il progetto era molto individualizzato, il senso di grandezza fu evocato sia dal proposito solenne di unire due vite, sia da un discorso molto profondo incentrato sull'esistenza che fu pronunciato dal celebrante, persona di grande cultura e di spirito laico. Egli non solo fece dei riferimenti alla religione, ma anche delle osservazioni sulla natura umana in generale e sui due sposi in particolare.

Anche in questo caso, la cerimonia prevedeva della musica spirituale, della poesia e un suggestivo uso di tre candele con un forte valore simbolico. A metà della cerimonia, le madri degli sposi accesero due delle tre candele, a testimonianza della singola individualità dei rispettivi figli. Alla fine, ognuno dei due sposi prese una delle candele accese e la usò per accendere la terza candela, che era al centro tra le due, e poi spense la propria candela.

Questo atto simbolico testimoniava che essi mettevano da parte la loro individualità, fiduciosi nel donare se stessi all'altro, fondendo le loro vite.

Life Focus Communities 115 L'aspetto rituale di questo forte simbolismo portava l'attenzione alla creazione di una vivida immagine di unione.

Le sette attività che ho illustrato servono a sottolineare quanto la vita della singola persona possa essere arricchita dalla presenza permanente di una comunità che la accoglie. Ciascuna attività offre uno specifico contributo all'esistenza, che, in tal modo, diventa piena e ricca di significato. Esaminare le tematiche fondamentali della vita, ballare, cantare, trovare nuove possibilità per imparare, rivelare se stessi, conoscere profondamente gli altri, affinare i sentimenti di appartenenza, sono tutte occupazioni all'interno del range delle opportunità individuali. Sono il punto focale dell'attenzione sacra verso la complessità profana. Offrono alle persone un permanente senso di ispirazione, che consente di sentire che si è proprio vivi. Queste attività, inoltre, ripristinano l'unione tra la dimensione personale e l'individualità limitata radicata nella psiche umana.

PARTE TERZA I percorsi verso la connessione 117

7 Le dimensioni della connessione 119 Nulla mi è più chiaro del fatto che io non sono te... non sono la sedia... e non sono il giardino... Nonostante questa chiara e netta consapevolezza di individuazione quale condizione manifesta dell'esistenza, l'elusivo desiderio di sentirci una totalità pulsa nello sfondo, come voce muta in questa cruciale dialettica. Se uno di questi due aspetti fondamentali del vivere si trova in figura, l'altro, è sempre sullo sfondo, senza mai sparire. In questo contrappunto, la difficoltà di coordinare il bisogno di totalità con quello di individuazione del sé è terreno fertile di contraddizione, confusione e ironia, e del comune timore di non essere in grado mai di «mettere insieme tutti i pezzi». Né la professione psicoterapeutica né le religioni occidentali sono riuscite a bilanciare con successo questi due bisogni tra loro contrapposti e paradossali. Ciò che sono riuscite a fare è quello che fanno normalmente le persone quando si trovano di fronte a un paradosso. Ossia, si sono specializzate nell'evitare ogni dilemma, concentrandosi nel ridurre l'attenzione a cosa l'altro lato richiedesse. Così la religione, enfatizzando le dimensioni comunitarie, ha posto troppa enfasi sull'universalità e sulla conformità, mentre la psicoterapia si è concentrata troppo sull'individualità. Per cercare di colmare il divario tra totalità e individuazione, propongo il concetto di connessione, che è in grado di riconciliare manifestazioni discordanti. Utilizzo il termine connessione perché indica la totalità riconoscendone, al tempo stesso, le parti individuali di cui è composta. Per esempio, noi possiamo sentire la connessione quando integriamo la nostra vita presente con tutti gli eventi che l'hanno preceduta, quando, pur sollecitati da diverse pressioni, ci concentriamo,

 senza distrazioni, su ciò che stiamo facendo, o quando percepiamo un senso di libertà, pur appartenendo a un gruppo di persone. Benché vogliamo la totalità, desideriamo anche che ciascuna delle nostre esperienze meriti un particolare interesse per se stessa, senza doverci preoccupare del modo in cui si inserisce negli altri aspetti della vita. Per esempio, quando parliamo con un amico, può capitarci di focalizzarci solo sulla sua presenza individuale, ovvero sul suo sorriso, sulle sue parole e sulle sue intenzioni, e può essere tutto qui quello che vogliamo e consideriamo importante in quel momento. Tuttavia, per quanto assorti nell'individualità del nostro amico, ci succede di sentire ciò che dice come una parte indivisibile del «noi» che stiamo formando noi due. Oppure potremmo avvertire una connessione ancora più profonda con lui, per il semplice fatto che è anche membro della nostra comunità, del nostro partito politico o che sta vivendo nello stesso nostro periodo storico. La riflessione sulla connessione ha avuto una storia curiosa. Il punto di svolta del XX secolo fu più che mai contraddistinto da una grande attenzione al fenomeno opposto, quello della disconnectedness o dissociazione. I grandi nomi delle arti e delle scienze del tempo furono oltremodo coinvolti in eventi che nell'apparenza si presentavano come dissociati: Freud sperimentò le dissociazioni nella pratica delle libere associazioni, Joyce le dissociazioni linguistiche, Picasso quelle pittoriche e Stravinsky quelle tonali. Le loro interrelazioni sregolate e talvolta caotiche hanno frantumato le forme note di connessione, catturando un'intera generazione di ricercatori delle arti e delle scienze. Non sarebbe fuori luogo definire la prima metà del XX secolo l'epoca della dissociazione. E benché queste ricerche nel mondo della dissociazione fossero intese come un percorso per giungere a nuove associazioni, molte persone rimasero intrappolate nelle maglie di questa stessa rete. In tanti scritti e altre opere d'arte di quel tempo la connessione era evidente solo al particolare lettore o estimatore che era in grado di ricreare il contesto o di godere della freschezza dei ritmi discordanti. La dissociazione era una forza che si contrapponeva alla semplice connessione del pensiero convenzionale e al vuoto che derivava da un'esperienza ormai in esaurimento. Ciascuno di noi possiede un'originalità sotterranea, più vivace di quanto possiamo immaginare, che è contenuta in un informe insieme di esperienze. Spesso le pressioni sociali soffocano questi spunti, attraverso l'imposizione pressante di modelli di connessione. Le prime comprensioni oscurano i significati più profondi, che emergono solo in coloro che riescono a penetrare l'interiorità confusa e a lasciare spazio alle esperienze discordanti, o semplicemente a viverle per quello che sono. Per esempio, se dovessi accorgermi di avere uno strano e terribile desiderio di rapinare una banca, lo rimuoverei subito dalla mia abituale coscienza. Riflet

Le dimensioni della connessione 121 tendoci, potrei concludere che mi viene un tale desiderio perché, per esempio, vivo una vita troppo poco avventurosa, o nutro un desiderio latente di suicidio, o sono in un momento di forte ribellione. Così, il mio desiderio isolato potrebbe condurmi a degli insight che darebbero vita a nuove connessioni che riguardano la mia personalità. Oppure potrei convivere con la mia dissociazione e sperimentare una sorprendente corrente sotterranea, godendomi il momento presente come un potenziale rapinatore di banche, senza dovergli trovare necessariamente un «posto» nella mia vita. Indipendentemente dal fatto che trovi i nessi di connessione o meno, la registrazione della dissociazione non viene percepita come rischiosa per me se ho fiducia della mia capacità di avvertire che l'associazione è sempre lì a portata di mano, quando ne ho bisogno. Questo è quello che capita ad artisti e ad altre persone il cui senso di totalità non è minacciato da nessuna particolare dissociazione. I visi di Picasso, con i loro nasi, occhi e bocche fuori posto, possono essere considerati semplicemente dei visi frammentati, oppure dei simboli di una società andata in pezzi, oppure uno stimolo a immaginare il viso nella sua interezza, indipendentemente dalla combinazione inusuale delle sue parti. Intrinseca a un dipinto di questo tipo è l'esigenza di vedere il viso - o il mondo - in un modo nuovo. In ogni caso, lì è ritratto un viso dal quale scaturirà per ogni osservatore una particolare risonanza. E così, anche i compositori mescolano le note alla rinfusa e creano sistemi tonali poco familiari, che possono essere percepiti come un commento simbolico alla dissociazione dell'esistenza, oppure semplicemente come una fragrante esperienza di ascolto che, partendo da una prospettiva inaspettata, libera la mente dalle abituali associazioni. Le loro opere, benché al limite dell'incomprensibile, promettono nuove compenetrazioni a coloro che sono aperti a collegare tra loro le relazioni dissonanti tra le parti, in un tutt'uno che si rivela nella sua interezza.

Anche per Freud le dissociazioni proposte nelle libere associazioni davano luogo a sequenze caotiche, che rappresentavano dei trampolini di lancio per l'interpretazione che emergeva in modo sensato da loro rivelando connessioni impreviste. Inizialmente, le relazioni tra un pensiero e l'altro non erano facilmente identificabili, sfuggenti come le implicazioni del sogno. Supponiamo che una persona ricordi in successione un parco giochi della sua infanzia, una sensazione di sgomento, l'impressione di una risata familiare e la svogliatezza di andare a scuola. Seguendo questa successione di sequenze, scollegate tra loro, tale susseguirsi di pensieri potrebbe portare al riemergere dell'esperienza traumatica dell'annegamento di un cugino durante un picnic con la famiglia. La connessione di tali sequenze che potevano apparire dissociate tra loro potrebbe essere ripristinata da uno psicanalista che riempirebbe i vuoti di questo spazio

 grazie a una sofisticata decodificazione. Oltre a ciò, a volte capita stranamente che alcune sequenze riescano a raggiungere l'insight se si accetta che l'incomprensibilità è il naturale preambolo per il nesso tra tutti gli eventi, che non si curano di essere tra di loro apparentemente dissociati.

Come scrisse Freud (1957, p, 367): L'oblio di impressioni, scene ed eventi si riduce quasi sempre a una «dissociazione» da essi. Quando il paziente parla di queste questioni «dimenticate» è difficile che non aggiunga: «In un certo senso l'ho sempre saputo, ma non ci avevo mai pensato bene». [...] Soprattutto nelle svariate forme di nevrosi ossessiva, l'«oblio» consiste più che altro nel lasciar cadere i nessi esistenti tra le varie idee, nel non trarre le conclusioni e nell'isolare determinati ricordi.

Comunque, benché Freud considerasse olisticamente la psicanalisi come un metodo utile per ristabilire la connessione, la sua focalizzazione sulla patologia conferì un'esagerata importanza alla dissociazione. La verità è che era la patologia a portare a lui i pazienti e, di conseguenza, ciò definiva i suoi propositi clinici. In effetti, visto che Freud si confrontava continuamente con la dissociazione, tipica dei disturbi dei suoi pazienti, non vi è da stupirsi che i suoi successori abbiano spesso pensato che nulla potesse essere preso per quello che appare. Vi era il sospetto che anche un sorriso potesse mascherare un cipiglio sotterraneo di dissociazione. La frammentazione deriva dalla rottura della totalità e l'intenzione della terapia è quella di ricomporre le parti alienate in un'associazione coerente.

Come ha affermato il neuroscienziato J. LeDoux (2002, p. 32): La risposta alla domanda di come il nostro cervello ci fa diventare quello che siamo può essere reperita nei processi sinaptici, che fanno in modo che si producano le interazioni collaborative tra i vari sistemi cerebrali coinvolti in particolari stati ed esperienze, e che tali interazioni continuino nel tempo.

In questa lotta per creare e mantenere il senso di interezza di fronte a un universo di esperienze diverse e spesso frammentate, sembra assodato che, per quanto ci si sforzi entusiasticamente di fare in modo che l'interezza vinca sull'individualizzazione, nella vita il sentirsi interi non è dato per scontato, ma è una conquista che possiamo raggiungere solo conciliando tra loro forze che potenzialmente potrebbero frammentarci. Sappiamo tutti che tutto può andare in frantumi da un momento all'altro e che, per quanto una persona si possa sentire caratteristicamente «intera», è sempre in mezzo a propositi, comprensioni e stimoli che influenzano pesantemente la funzione generale di connessione. Per la maggior parte delle persone la parola connessione ha un significato sfuggente, come altri termini inflazionati quali amore, fede, spiritualità, amicizia, ecc.

Per ovviare a questa generalizzazione di tale funzione umana chiave, voglio

Le dimensioni della connessione 123 offrire una contestualizzazione, presentando quattro dimensioni specifiche, che, pur non essendo le uniche potenzialmente utili, sono le principali. Queste dimensioni saranno illustrate nei capitoli che seguono e, oltre ad essere chiarificatrici, faranno da base per il progetto degli incontri delle nostre Life Focus Communities. Le quattro dimensioni della connessione sono: (1) momento dopo momento, (2) evento dopo evento, (3) da persona a persona e (4) tra self e self. I leader che presiedono gli incontri possono scegliere di quale dimensione occuparsi ogni volta, ma devono tener presente che nella vita di una persona sono sempre tutte e quattro compresenti. Ognuna di esse può diventare un percorso verso la connessione, ciascuna nel suo ambito specifico e con le sue specifiche potenzialità per migliorare la vita delle persone.

8 La connessione momento dopo momento 125 Nella vita di tutti i giorni trascuriamo la sequenzialità del vivere momentodopo-momento. Le ragioni sono racchiuse nel fatto che la dimensione del momentodopo-momento si concretizza in un processo sempre attivo e inarrestabile, anche quando ci sembra che il flusso si increspi o si interrompa nel suo incedere. Ciò che invece emerge più chiaramente davanti ai nostri occhi, dello scorrere implacabile del tempo, sono gli eventi che lo popolano. Nondimeno, il flusso e i contenuti sono inseparabili. Il tempo, da parte sua, è irrefrenabile, permanente e anticipa il futuro; il contenuto dell'esperienza, dall'altra parte, frequentemente inceppa il movimento, frapponendo alla naturale direzionalità verso il significato dell'esperienza la ricerca degli obiettivi e l'impegno a organizzare le azioni conseguenti. Intrappolato nelle maglie di queste istanze, spesso contraddittorie, del vivere, il flusso armonioso del tempo si disperde nelle nostre menti affollate. Ciononostante, spinti dal nostro bisogno di sentirci nella totalità, tendiamo ad estrapolare dal contenuto sregolato e confuso questo senso di continuità velata che, intuitivamente, percepiamo cruciale per la nostra esistenza.

Il flusso degli eventi La teoria iniziale di Freud trascurò la semplice sequenzialità che descrivo in questo capitolo. In suo luogo, postulò una metodologia che insegnava che le connessioni terapeutiche, raggiunte attraverso il balzo delle libere associazioni,

 fossero elaborate grazie all'interpretazione della relazione tra l'antico trauma e la vita attuale. Martin Heidegger fornì una prospettiva differente. Egli ipotizzò un destino modellato dall'inesorabile flusso del processo della vita, in cui ciascun evento ampliava la sequenza degli eventi, che erano spinti da una direzionalità intrinseca. Quello che Heidegger definì come una successione di movimenti che emergono mano a mano nel flusso inarrestabile della vita, fu ripreso da Frederick Perls, in toni meno perentori e più improntati alla terapia, in quello che fu definito nella Terapia della Gestalt il continuum di consapevolezza. Negli anni Sessanta, Perls sottolineò che gli individui che seguono la propria consapevolezza passo dopo passo si muovono in un percorso organicamente determinato per soddisfare i propri bisogni. Durante questo processo, ogni momento influisce in quello successivo. Questa sequenza, libera e continua, modificò l'idea di destino, e sosteneva la fiducia piena che la migliore possibilità per raggiungere i propri obiettivi nella vita fosse quella di essere consapevoli di se stessi e del mondo che ci circonda. Con la consapevolezza sbocciata pienamente in ogni momento, si schiudono sempre nuove possibilità. Ma poiché in ogni momento emergono simultaneamente differenti direzioni possibili, le direzioni che scegliamo, più o meno saggiamente, corrispondono ai bisogni che maggiormente premono in ciascuna persona. Questo processo organico può essere inquinato da atteggiamenti stereotipati, dalla paura del futuro, da propositi contraddittori e conflittuali tra loro, ecc., che rappresentano delle barriere alla fluidità del vivere. Accettare ogni consapevolezza, valutarne i pro e i contro, è un utile contrappunto per focalizzare gli obiettivi e la scelta della direzione da dare alla propria crescita.

Basandomi sulle intuizioni di Perls, successivamente (Polster, 1987) ho descritto la funzione della sequenza terapeutica serrata1 quale strumento per favorire il movimento. La teoria di Perls enfatizza l'attenzione su ciascun momento di consapevolezza, e richiama la fiducia nel valore dell'esperienza presente.

Tuttavia, pur essendo pressante la necessità delle sequenze serrate, l'attenzione solitamente non si concentra sul presente in sé, ma sul momento di transizione tra il presente e il futuro. L'enfasi sul momento immediatamente successivo, creata dalle sequenze serrate, evidenzia che ciascun momento imprime delle conseguenze su quello successivo. Generalmente non poniamo attenzione a questo processo nella vita quotidiana, ignoriamo la diretta connessione di un momento con quello successivo: se così non fosse la vita diventerebbe eccessivamente pressante, e impossibile da vivere. Nella quotidianità solitamente accade, invece, che passiamo

1 Si veda Erving Polster, «Sequenze terapeutiche serrate», Caleidoscopio, Gestalt Psicosociale, 2, 1990, ed. SIG, Roma.

La connessione momento dopo momento 127 senza accorgercene da una cosa che diciamo o facciamo a quella immediatamente successiva. In questa sequenza sconnessa, si potrebbe affermare che trascorriamo il nostro tempo saltando di palo in frasca. E questo, naturalmente, vale per tutti, anche per me. Così, per esempio, quando siamo con degli amici, ci capita di parlare di un viaggio che vorremmo fare, e poi di un conoscente che ha appena avuto un incidente, e subito dopo parliamo di politica. Questo è il modo normale in cui dialoghiamo tra di noi e può essere molto interessante, ma non include né desiderio né bisogno della sequenza serrata. Questo modo allentato e vago di conversare si rivela utile nella terapia, poiché lascia alle persone lo spazio per avviare i propri pensieri. Tuttavia, per altri versi, in terapia è altrettanto utile l'attenzione focalizzata, strumento potente che offre speciali vantaggi selezionando la catena degli eventi. L'attenzione focalizzata approfondisce la consapevolezza, e in tal modo può prevenire la distrazione, l'irrilevanza, la ripetizione e le tante esperienze che interferiscono con una piacevole e produttiva continuità. Nel corso del processo terapeutico, possiamo notare che l'espressione del vissuto di ciascun momento fornisce al terapeuta degli indizi che può sfruttare per passare al momento successivo. Tali indizi sono come delle frecce che, per un attimo e talvolta contraddittoriamente, puntano al momento successivo e verso un futuro indistinto. Il terapeuta sfrutta l'impeto del momento e imprime la direzione alle frecce, ossia fornisce suggerimenti, stimola i ricordi e incoraggia la persona a muoversi verso una direzione organicamente corretta. Ponendo attenzione alla direzione impressa alle frecce, riduciamo l'intervallo che si frappone tra il singolo modo in cui ci siamo manifestati ed espressi, e le conseguenze che ne derivano. Nel servizio alle persone siamo spesso tentati a guardare lontano, verso le realizzazioni più nobili, ma il lavoro delle sequenze serrate, sebbene meno sensazionale, rappresenta l'approccio più semplice, più sicuro e spesso più fruttuoso. Esso consiste nel focalizzare ogni momento in sé e nel suo legame con il momento successivo, essendo consapevoli di ciascun passo intrapreso, e concentrandosi sul punto di transizione tra l'adesso e il dopo. Quando questa progressione è alle sue prime fasi, il punto di arrivo risulta misterioso, ma il processo diviene spesso eccitante. Un importante risultato di tale semplice sequenzialità è che le persone possono avere la sensazione di una inevitabilità molto coinvolgente, che le apre verso il mondo positivamente. Questo continuo flusso di momenti collegati tra loro porta a una fiducia quasi ipnotica verso il momento successivo e verso un flusso vitale e corroborante di esperienze. Come ho affermato (1987, pp. 41-42): [Questo] è un richiamo alla naturalezza della progressione verso il futuro, che normalmente avviene senza sforzo e a livello inconscio. [...] Gli eventi

 fluiscono in modo naturale uno dopo l'altro, come le sequenze più elementari dell'inalare ed esalare l'aria che respiriamo, o del ricadere a terra dopo aver fatto un balzo.

Nessuno meglio di Mihaly Csikszentmihalyi ha chiarito e ha fatto conoscere questo flusso di esperienze. Egli (1990) ha descritto il ruolo di questo flusso molto dettagliatamente e da diversi punti di vista, tra i quali la creazione della felicità, la capacità di lavorare con efficacia, l'esperienza della percezione corporea e la consapevolezza della ricerca di senso. Un'osservazione molto significativa è la seguente (1990, p. 54): Benché il flusso delle esperienze sembri progredire senza alcuno sforzo, è ben lungi da ciò. Spesso richiede uno strenuo esercizio fisico o un'attività mentale altamente disciplinata. [...] Qualsiasi vuoto di concentrazione lo fa sparire ma, finché dura, la coscienza lavora in modo armonioso e le azioni si susseguono senza soluzione di continuità [...] nel flusso non vi è bisogno di riflettere, poiché l'azione ci proietta in avanti, come per magia.

Anche Daniel J. Siegei (1999) si è occupato dell'imperativo della continuità da un punto di vista neurologico, introducendo il concetto di integrazione spaziotemporale. Egli si riferisce al cervello come a una «macchina anticipatoria», che permette all'individuo di «rappresentarsi il futuro». La mente è costantemente impegnata nella sfida a venire a patti con una mutevole complessità di esperienze e in questo sforzo è aiutata dal suo riflesso anticipatorio, che le permette di integrare il mondo dell'esperienza quotidiana composto da mille sfaccettature e imprevisti, e di tenersi pronto alle sue conseguenze. A tale proposito Siegei (1999, p. 305) afferma: La validità di tale processo rappresentativo consiste nel permettere all'individuo di prefigurarsi il momento successivo nel tempo, così da agire in modo più adattativo, e incrementare le sue probabilità di sopravvivenza. Per questo l'integrazione spaziotemporale può essere una caratteristica fondamentale dell'evoluzione della mente umana.

In questo senso, tramite una concatenazione di sequenze, possiamo avere una visione dell'individuo spinto verso una connessione determinata biologicamente. La progressione attraverso il tempo è la sua missione fondamentale, anche se la strada che percorre è costellata di ostacoli imprevisti, che talvolta arrivano a minacciare la sua sopravvivenza. La capacità di prevedere gli ostacoli e i pericoli, normalmente, porta l'individuo a proteggersi dal flusso di esperienze, determinando di conseguenza un rapporto forzato con il futuro. Quando la prospettiva del pericolo minaccioso e l'ansia che ci suscita prendono il sopravvento nella mente, si creano degli strappi nel senso di continuità, che producono un

La connessione momento dopo momento 129 movimento irregolare e non più fluido. L'interruzione della continuità o la distorsione di quello che può accadere nel corso naturale della vita interferiscono con l'armonia della connessione del momento-dopo-momento, che è prodotta dalla fluidità di movimento. Questo è il punto in cui entra in gioco il terapeuta, che individua le interruzioni della continuità e cerca di riattivare il processo bloccato. Come affermò Chaim Potok (1991) in The Gift of Asher: L'uomo vede il mondo tra un battito e l'altro dei propri occhi, ma durante tale battito non sa che cosa avviene fuori. Vede il mondo in pezzi, in frammenti [...l'artista] deve vedere dove gli altri non vedono, e deve scorgere le connessioni negli interstizi del mondo, (il corsivo è mio).

Alle persone che non credono nella semplice direzionalità del momento-dopomomento accade di dire cose irrilevanti, cambiano argomento, si fanno domande nel momento in cui dovrebbero darsi delle risposte, non riescono ad arrivare a focalizzare ciò che stanno dicendo, ritardano, minimizzano, e tutto ciò crea disturbo nella connessione tra un'esperienza e quella successiva. Sia con la psicoterapia, sia con l'attività che le Life Focus Communities possono svolgere, è possibile ripristinare questo processo fluido di continuità, nel quale gli individui si muovono piacevolmente attraverso il tempo e acquistano una naturalezza di progressione che li conduce al senso di pienezza. Ciò non è facile da ottenere, ma è anche vero che ci sono delle linee guida che ci forniscono dei suggerimenti per agevolarci il compito.

Illustrazione delle sequenze serrate Per illustrare il ruolo di quelle che precedentemente abbiamo chiamato «frecce», e per mostrare il modo in cui i momenti si susseguono concatenandosi uno all'altro, descrivo una seduta di terapia che tenni con Anita, una donna che si offrì volontaria per lavorare con me di fronte al pubblico durante una conferenza. Anita voleva trovare l'intimità che non era stata in grado di vivere né durante il suo matrimonio, durato cinque anni, né ora che era divorziata da due. Voleva riprovare ad avvicinarsi alle persone, ma ogni volta che era sul punto di farlo, si tirava indietro, avendo intuito di non essere in grado di viversi le relazioni intime. Già dalle sue prime affermazioni potevo individuare le frecce che indicavano il percorso da seguire: un'esigenza di intimità, un matrimonio durato cinque anni, il periodo di due anni dopo il divorzio, il timore di non essere in grado di creare un rapporto intimo, i tentativi in tal senso, il tono rassegnato della voce, l'impressione di essere lei la prima a tirarsi indietro, ecc.

 Sequenza 1 Dal momento che non si possono seguire tutte queste frecce contemporaneamente, tra le varie possibilità occorre sceglierne una. In quell'occasione io scelsi la freccia che puntava sull'impressione di Anita di essere lei la prima a tirarsi indietro nel rapporto con gli altri. Così le chiesi di descrivermi il modo in cui lo faceva. Scelsi proprio questa freccia perché lessi la sfumatura di una tendenza alla recriminazione verso se stessa, presente nel suo tono che mi suggerì che questo aspetto per lei fosse il più doloroso. Chiedendole di spiegare il «come», la portai su un piano di maggiore concretezza, un antidoto contro le astrazioni che eliminano spesso l'effetto che ci danno i dettagli.

Anita non replicò in modo preciso alla mia domanda, pur riportando nella sua risposta alcuni dettagli interessanti. Invece di spiegarmi il modo attraverso cui si ritraeva, mi raccontò che spesso, sentendosi criticata, era lei a inibire gli altri, a rimproverarli e a entrare in conflitto con loro. Per me la sua risposta andava bene così, visto che mi aspettavo un certo scarto rispetto alla domanda. In effetti, scarti di questo tipo possono rappresentare dei contributi creativi per il terapeuta, il cui intuito, nel migliore dei casi, può arrivare solo a un'approssimazione.

Sequenza 2 Ora che i vari strumenti usati da Anita per inibire le persone mi erano chiari, potevo sceglierne uno. Pensai che l'aspetto del ritrarsi era il più significativo del suo stile di approccio alle persone, e scelsi quest'altra freccia. Le chiesi quando si era tirata indietro, anche questa volta per attingere alla sua esperienza concreta ed evidenziare la continuità. Ma perché le feci una domanda di questo tipo, quando avevo a disposizione almeno altre tre possibilità specifiche, per non parlare delle molte altre che non erano state precisate? Forse fu il suo tono di voce soffocato che guidò la mia scelta, la sua cautela, l'assenza di intimità, o il fatto che si trattasse dell'ultima opzione da lei menzionata. Forse qualsiasi opzione l'avrebbe portata alla progressione e sarebbe stata ugualmente promettente. In ogni caso, come vedrete, più tardi sarei tornato su una delle opzioni che avevo scartato, che riguardava la sua tendenza al litigio.

Sequenza 3 A questo punto, senza la copertura emozionale della generalizzazione del suo ritrarsi, la mia semplice domanda che verteva sul «quando» spaventò Anita.

Cominciò a temere di parlare troppo, poiché non voleva dire tutto quello che

La connessione momento dopo momento 131 aveva dentro. Naturalmente non era obbligata a farlo, ma in lei era presente un'urgenza nascosta in tal senso. Disse addirittura che temeva che la sua reticenza potesse farla sfuggire alla responsabilità che aveva assunto verso il pubblico e verso di me. In buona sostanza, era combattuta tra il raccontare tutto e il trattenersi, essendo intimorita dalla continuità che intuiva, e dal rischio in agguato che il passo successivo potesse spalancare la porta verso qualcosa di ignoto.

Sequenza 4 In ogni caso, Anita aveva fornito nuove frecce al mio arco e io scelsi il tema della «responsabilità» come veicolo più agevole per proseguire. Le spiegai molto cordialmente che non aveva responsabilità nei confronti del pubblico e la rassicurai sul fatto che non poteva commettere alcuna mancanza, visto che io non le stavo chiedendo nulla di più di quello che aveva già fatto. Sempre per rassicurarla, le dissi anche che l'elemento importante era che lei e io stessimo semplicemente parlando, e che sicuramente la cosa avrebbe potuto continuare.
Questo senso di continuità nei miei confronti accrebbe la sua disponibilità verso il rapporto, facendola sentire più sicura e portandola verso quella vicinanza che, secondo quanto aveva detto, cercava ma senza successo.

Sequenza 5 La nostra continuità migliorò e io tornai indietro a raccogliere una freccia che avevo lasciato cadere per riflettere su un altro aspetto di cui Anita era cosciente, ma che non è risultato evidente nella conversazione precedente. Le ricordai che mi aveva detto che nei momenti di difficoltà le capitava di ritrarsi, oppure di litigare, per poi farle presente che in lei avevo potuto vedere dei segni di rinuncia, ma non la tendenza al litigio. Questa affermazione la portò al passo successivo. Mi disse che la sua vena polemica non poteva essere colta perché era interna. Questa affermazione fu una conferma dell'energia aggressiva che esisteva in lei. Citando questa aggressività Anita aveva involontariamente avviato il processo di ripristino della connessione tra due parti di sé: la sua aggressività nascosta e il suo comportamento di facciata. In seguito fece un altro passo verso la fluidità e la continuità e, con mia sorpresa, disse che non si sentiva veramente responsabile per gli altri, ma che aveva detto così solo per compiacenza; in effetti, sapeva chiaramente ciò che voleva. Questo mi confermò che aveva acquisito una nuova e più ampia fiducia nel nostro rapporto.

132 Psicoterapia del quotidiano Sequenza 6 Sfruttando la freccia della forza nascosta, le dissi che lei, pur sembrando un tipo di donna malleabile, in realtà aveva un'anima d'acciaio. Questa metafora così forte presentava dei rischi, viste le iniziali riserve, ma ora Anita era più aperta al rapporto, e la parola «acciaio» la portò a parlare delle due facce della sua personalità, che erano una d'acciaio e l'altra di burro. Quindi passò a raccontarmi di sua madre e di sua nonna, due donne granitiche, sempre pronte a rimbrottare aspramente gli altri. Parlava della loro asprezza con una nuova energia e un nuovo coinvolgimento. Pensai che il flusso della nostra conversazione, passata in modo naturale da un momento a quello successivo, l'avesse portata a una nuova libertà, che le faceva esprimere con una particolare vitalità dettagli che prima avrebbe evitato. Ora Anita sembrava completamente in contatto con me e più interessata a quello che ci eravamo detti fino a quel momento.

Sequenza 7 Tuttavia, quando si rese conto di parlare in modo così tagliente, cominciò a temere che la sua aggressività mi inibisse. Io le spiegai che questo tono per me era più di stimolo che demotivante, e le chiesi se voleva andare avanti nel conversare su questo piano. A quel punto, Anita passò intenzionalmente a un tono più aggressivo, sentendosi forte, ma fu subito presa da una nuova preoccupazione, chiedendosi se il suo tono dominante potesse escludermi dallo scambio. Io, per parte mia, fui felice di sapere che ciò le stava a cuore.

Sequenza 8 Lo spettro dell'esclusione fu per me una nuova freccia che subito raccolsi, facendole notare che in quel modo la sentivo più legata a me e non meno. Questo evidenziò il suo sentimento di connessione che in condizioni normali, non essendoci abituata, non avrebbe notato. Ciò fece battere il suo cuore più velocemente: un'altra freccia utilizzabile, e il segnale più chiaro, fino a quel momento, di quanta vicinanza ci fosse nella relazione che avevamo instaurato.

Sequenza 9 Quando le chiesi che cosa le diceva il battito del suo cuore, lei rispose che si sentiva triste, e cominciò a piangere. La sua commozione era emersa perché aveva trovato in me qualcuno disposto ad ascoltarla, e stava provando una sen

La connessione momento dopo momento 133 sazione che le mancava ma che cercava da tanto tempo. A volte è la tristezza, e non la gioia, a comparire nel momento della riuscita perché quel successo mette in evidenza la privazione precedente. Anita, provando una profonda connessione con me e la soddisfazione che ne conseguiva, uscì dalla seduta con in mano un risultato concreto. Aveva vissuto un esempio diretto e incancellabile della sua capacità di influenzarmi e di sentirsi influenzata da me, essendo arrivati a una maggiore vicinanza proprio grazie al suo modo di parlare più energico.

Ciò che mi preme evidenziare in merito a queste sequenze è che ogni passo che facevo era costruito su quello precedente. Quando le frecce che utilizzavo avevano una risonanza su Anita, diventava facile per lei dire e sentire cose che normalmente le erano negate. Il processo di connessione del momento-dopo-momento è sorprendentemente simile a quello seguito dall'ipnosi. La costituzione di una semplice continuità fornisce una guida e un senso di inevitabilità sequenziale.

Ciò ci dà interiormente il permesso di compiere quello che percepiamo essere il passo successivo più naturale, come succede nell'induzione dell'ipnosi, che libera una fluidità nascosta. Quando un evento segue un altro evento in modo naturale, la conseguenza, spesso sorprendente, è che gli individui sviluppano una cornice mentale dell'«è ovvio!», che smussa l'incertezza e la paura. Nel caso descritto, per Anita ciascun passo della sequenza di momento-dopo-momento aveva in sé il legame per passare a quello successivo, in un percorso che portava al ripristino delle sue prospettive di intimità. A questo punto, tutte le parti della sua personalità, comprese le forze, le paure, la storia di vita e le nuove aperture verso una possibile intimità, si svilupparono sulla base di una corrente sotterranea più ampia, che ora era presente nella sua vita. Oltre al ripristino della connessione con la sua parte profonda, le esperienze che si erano succedute momento-dopo-momento costituirono per Anita un quadro rappresentativo e denso di significato.

Applicazioni nelle Life Focus Communities La connessione di sequenze che ho illustrato è solo un esempio di un processo psicologico che è familiare a tutti i terapeuti. La sfida che devono raccogliere le Life Focus Communities è quella di creare il senso di connessione anche in gruppi estesi di persone per i quali non è possibile avere una guida individuale. Già nei Capitoli 6 e 7 ho presentato un resoconto dettagliato di questi metodi, ma ora vale la pena riproporre il tema negli aspetti che si applicano nello specifico alla connessione momento-dopo-momento.

 Innanzitutto, è compito dei leader chiarire quali sono i principi che sottolineano l'importanza della continuità tra momenti temporali, e ciò si può ottenere attraverso conversazioni, film o letture. Secondariamente, sarebbe opportuno strutturare degli esercizi per illustrare il ruolo della continuità nella vita delle persone. Questi esercizi potrebbero essere di due tipi: uno immediatamente applicabile al lavoro in sottogruppi, l'altro utile per gli esercizi pratici da svolgere individualmente a casa, nel periodo che intercorre tra una riunione e l'altra. Si può chiedere ai partecipanti di formare dei piccoli sottogruppi per parlare tra loro del modo in cui ognuno gestisce la continuità nella sua vita.

Per esempio, una domanda potrebbe essere: «Una volta che avete deciso di andare a teatro, quanto tempo fate passare prima di procurarvi i biglietti?» O, per esempio, i partecipanti potrebbero raccontare della pazienza o impazienza che li prende quando si trovano di fronte a questioni spinose; o delle importanti svolte nella loro vita e delle evoluzioni che ne sono conseguite; o di un errore che hanno commesso che invece si è trasformato in qualcosa di positivo; oppure di quello che hanno fatto in un particolare giorno della settimana che ha evidenziato una continuità con il giorno precedente. Questo tema può essere declinato in mille modi e i progetti di dettaglio dovrebbero essere concepiti dai leader dopo essersi integrati nel gruppo e aver conosciuto bene i suoi membri. Fatto il lavoro di dettaglio, i sottogruppi possono relazionare le proprie esperienze al gruppo in plenaria e i leader avranno il compito di aiutare a metterle in relazione con il ruolo generale svolto dalla connessione tra momenti nella vita di tutti i giorni. Al termine di queste riunioni, i partecipanti dovrebbero aver acquisito l'ispirazione e il sostegno necessari a continuare a notare e apprezzare l'effetto della continuità nella loro vita.

Come compito da svolgere a casa in attesa della riunione successiva si potrebbe chiedere ai membri del gruppo di scrivere una serie di frasi che iniziano con la locuzione: «Domani farò...», oppure «L'anno prossimo sarò...». In seguito può essere chiesto loro di scrivere le proprie previsioni riguardo alla possibilità di fare o meno ciò che hanno affermato. Se la risposta è negativa, occorre chiedere quali sono le barriere che si frappongono alla realizzazione, magari con la domanda: «Che cosa dovrebbe cambiare nella tua vita per dare maggiore affidabilità al proposito che hai espresso con quel "farò"?». L'analisi del sentimento di continuità aiuta gli individui ad ampliare la loro capacità di apprezzare il trascorrere del tempo e del flusso dell'esistenza. In tal modo, il tempo che trascorre potrebbe diventare produttivo in un processo di maturazione che porta al raggiungimento degli obiettivi che ci si è posti. Ma i partecipanti svolgerebbero questi esercizi? Possiamo presumere che alcuni li svolgerebbero, mentre altri no. Nessuno è obbligato a farlo, ma chi lo

La connessione momento dopo momento 135 fa si vede aperte delle nuove possibilità in termini di esperienze vissute, oppure, riceve delle conferme in merito a ciò che sta già mettendo in pratica.
Agli altri la cultura interna alla comunità mostrerebbe le prospettive che la continuità offre. In generale, tutti sarebbero toccati dai sottili effetti della comunità, su qualsiasi tema che contiene in sé gli aspetti più importanti della vita, cogliendo le emanazioni di una nuova consapevolezza del significato della consequenzialità. Sappiamo che non è l'istruzione diretta la prima responsabile dello sviluppo del linguaggio, delle preferenze musicali o dei principi morali e che, al di là dell'insegnamento mirato che ci viene impartito, siamo influenzati permanentemente dall'ethos comunitario nel quale siamo immersi. Per questo sarebbe auspicabile crescere in una comunità che si caratterizza per dei modelli di vita positivi. Tuttavia, a questo proposito si impone anche l'interrogativo che ribalta il problema. Coloro i cui valori non si conformano con quelli di altri membri del gruppo possono esserne danneggiati? Che succederebbe agli individui che tramite questi principi ed esercizi si rendessero conto di avere un senso della sequenzialità molto scarso? Si sentirebbero sminuiti, prendendo coscienza di inadeguatezze di cui non conoscevano l'esistenza? Naturalmente questa possibilità esiste. Tutte le comunità risentono del problema della conformità, ma una delle forze più potenti in termini di orientamento delle Life Focus Communities sarebbe l'accettazione delle differenze di priorità, e anche delle differenze in generale. Indipendentemente dal livello di accettazione che può essere sollecitato dai leader e dalla comunità stessa, per alcuni l'incapacità di fare ciò che altri fanno bene o che trovano auspicabile può rappresentare un problema. Al contrario, alcune anomalie potrebbero anche essere istruttive e incoraggianti se accettate sulla scorta di tali differenze. Ciò che è importante è contrastare l'impressione che gli individui possano essere accettati solo nella misura in cui si comportano come tutti gli altri. La fermezza di queste comunità di fronte alla differenza diventerebbe una delle principali opportunità offerte ai loro membri. Tuttavia, è ingenuo e fuorviante affermare che tali scambi possano essere universalmente efficaci per ripristinare la fluidità nell'esistenza delle persone. Per la gran parte, gli esercizi svolti fanno parte di un ethos più ampio, all'interno del quale la vita viene considerata molto seriamente, come un processo ricco di potenzialità imprevedibili e inaspettate. Strutturando l'ethos generale e le modalità specifiche di concentrazione, si determina il contesto in cui si innesta la crescita e la percezione del senso del proprio valore. Se le persone si rendono conto che esiste questa possibilità, trovano uno strumento che permette loro di reintrodursi nel naturale flusso della vita e di comprendere le difficili modalità per farla prosperare in un mondo costellato di grandi complessità.

 La non linearità Il concentrarsi sul concetto di imminenza irrefrenabile può avere dei preziosi effetti di guarigione e favorire il raggiungimento del piacere, della fiducia, della direzionalità e della realizzazione della propria esistenza. Tuttavia, è bene sottolineare che la stretta sequenzialità non è così facile da ottenere. La casualità della vita quotidiana può rappresentare la norma, e solo a tratti si riesce a vivere la sequenzialità in modo diretto. Spesso capita che qualche nesso di prossimità ci sfugga e in tal modo facciamo ciò che dobbiamo fare, senza preoccuparci di quelle che possono o non possono essere le conseguenze.

Quando non vi è connessione, andiamo avanti più o meno a casaccio, senza badare alle decisioni che prendiamo. Talvolta le nostre inclinazioni lineari, quando restano a lungo disattese, ci rendono impazienti. L'accidentalità può essere forse interessante nella sua colorita immediatezza, nella sua irriverenza, nelle storie che non sembrano portare a nulla, nelle peregrinazioni parentetiche, nei piaceri dell'espressione del viso o del tono di voce e nell'esplorazione inintenzionale delle idee, senza la volontà di realizzare alcunché. Quando racconto a un amico il contenuto di una conversazione casuale tenuta con l'operaio che sta lavorando al mio impianto dell'acqua potabile, nel mio discorso c'è poca intenzionalità. Ciò che importa al mio amico è solo ascoltare come ho trascorso la giornata e avere anche lui la possibilità di essere ascoltato, senza un interesse impellente verso la continuità e la sequenzialità delle nostre affermazioni. Lo psicoterapeuta è abituato a questa asequenzialità quando ascolta il paziente che si racconta e che si anima progressivamente. Ma benché sia molto importante incoraggiare la sequenzialità, non si deve forzare la mano verso la sua direzionalità. I pazienti possono fare affermazioni significative in termini di direzionalità solo quando hanno sviluppato una certa libertà di pensiero. A questo proposito, mi viene in mente una paziente che ho avuto, una donna profondamente disturbata e introspettiva, che durante i nostri primi incontri non aveva il coraggio di guardarmi in viso. Naturalmente non si sentiva a suo agio nel suo rapporto con me, e questa barriera comunicativa era da lei avvertita anche nelle relazioni della sua vita quotidiana. Escludendomi dalla sua vista, riduceva le sollecitazioni che avrebbe ricevuto guardandomi.

Per parte mia, avvertivo che le costava un'enorme fatica anche solo parlarmi, e per questo ascoltavo quasi con reverenza questa persona paurosamente coraggiosa, che mi faceva pensare a una poesia incompiuta. Credo che percepisse il mio coinvolgimento in ciò che esprimeva e l'armonia e la quiete che era possibile trarne. Il semplice parlare era per lei già un grosso ampliamento dei suoi confini e, per questo, non cercai di forzarla a guardarmi. Successivamente, quando si fu abituata alla mia presenza, ampliò la

La connessione momento dopo momento 137 sua visuale per includermi, riuscendo a recepire i miei contributi, a sorridere e ad avvertire la libertà del semplice rapporto che si stava instaurando.
L'ethos delle Life Focus Communities fornisce un sostegno a questa semplice valutazione relativa alla relazione da instaurare secondo il ritmo e lo stile individuale. L'esigenza di un adattamento continuo senza la necessità pressante di raggiungere degli obiettivi è accentuata e stabilmente ricercata con l'uso di spiegazioni, discussioni ed esercizi. In questa impresa comunitaria si compie qualsiasi sforzo atto ad aumentare la consapevolezza del senso di continuità manifesto a qualsiasi livello, come premessa della progressione personale nel corso del tempo.
È quindi importante rendersi conto che la sequenzialità non è né meccanica né uniforme: risiede nell'intuizione e nella percezione sia della persona che si mette in viaggio, sia di quella che si unisce a lei e che forse la aiuta a orientarsi. In ogni caso, l'affidabile direzionalità lineare si offre come base per le improvvisazioni personali non lineari, che si manifestano come degli imprevisti e delle sorprese nel percorso verso una sequenzialità affidabile. Ma vi è anche un'altra possibile interruzione della sequenzialità, maggiormente complessa, che deriva dalle confuse dinamiche delle nostre menti. Il caos turba il nostro senso di familiarità e di logica, e in tal modo ci vengono a mancare la sintassi e il contesto. Per molti di noi, l'assenza di ordine nelle parole e nelle azioni minaccia la vitalità della mente. Il caos si beffa della continuità e può offrire una libertà sua propria, dimostrando che la consequenzialità in se stessa può essere solo una visione sbiadita del funzionamento del mondo. Il surrealismo, il mosaico, gli schemi disorganizzati e la sorpresa difficilmente permettono di avvertire il senso di continuità, poiché ci mostrano un lato della vita che è naturale quanto l'ordine, che induce approfondimento, avventura e fertilità della mente. Pertanto, è necessario tenere conto della strana fratellanza tra le proprietà unificatrici della continuità e le costruzioni astutamente misteriose degli eventi incontrollabili della vita. Virginia Woolf, nel suo romanzo Gita al Faro (1927, p. 47), descrivendo lo strano amore reciproco manifestato dai Ramsay, racconta: E, cosa ancor più commovente, ella, vedendo il signor Ramsay approssimarsi e allontanarsi, e la signora sedere alla finestra con Giacomo, e le nuvole passare e i rami oscillare, sentiva altresì che la vita, composta com'era di piccoli incidenti singoli, vissuti ad uno ad uno, diveniva un tutto, come un'onda ricurva sollevante seco i nuotatori per ripiombarli seco giù, con un tonfo, contro la spiaggia.
In che senso quindi possiamo includere questo apparente caos nella spinta alla connessione insita nella continuità? Fa parte del gioco paradossale condotto dalla natura umana far convivere la continuità anche di fronte al caos, alla sorpresa e al surrealismo, e ci richiama a recuperare una particolare pazienza che

138 Psicoterapia del quotidiano è indispensabile per scandagliare i labirinti della vita. L'imperativo che ci guida verso la pienezza ci impone di fare luce sulle oscure relazioni che esistono tra un momento e quello successivo, e ci conduce alla scoperta dell'unità nascosta e all'apprezzamento dell'incertezza che la precede (che apportano sapore, ma anche ansia, alla vita delle persone!). Esercitando le enormi capacità organizzative di cui siamo stati dotati, arriviamo a capire che, malgrado il disordine e la marea di ostacoli che si frappongono a una continuità riconoscibile, esiste la consolante realtà che un evento è sempre e comunque successivo a un altro. Avviene sempre così, anche se l'evento può essere diverso da come ce lo prefiguriamo. Il caos fa sicuramente parte del grande mistero dell'universo, ma vivere all'interno di esso senza respiro è una dolorosa violazione del senso di connessione, bisogno umano diffuso e che procura sollievo.

9 La connessione evento dopo evento 139 La seconda dimensione della connessione è quella che si incentra sulla concatenazione degli eventi che, collegati tra loro, formano delle storie. Non conta che siano lunghe, significative o piacevoli, quello che importa è che la loro funzione essenziale è dare una configurazione agli accadimenti di un momento o di un'intera vita. Talvolta le storie sono molto concise, non vanno oltre una frase o un gesto. Ecco un esempio di storia breve: «Questa mattina mi ha chiamato mia madre e dal suo tono di voce ho capito subito che ero nei guai».

Per quanto veloce e incompleta, questa storia è ricca di implicazioni che invitano a un'elaborazione più approfondita, che collega concetti quali «madre», «telefonata», «mattino», «tono di voce» e «guai». Ciascun elemento ha la sua propria identità, ma trova una relazione con gli altri solo perché la storia li collega tra loro. Questa microstoria potrebbe essere ampliata aggiungendo la replica della narratrice alla telefonata, che potrebbe contenere informazioni più dettagliate in merito ai guai in cui si trova, magari non solo con la madre, ma anche con gli insegnanti, il marito o gli amici. In seguito, la narratrice potrebbe trovarsi a parlare dell'impegno che sta mettendo per diventare responsabile delle pari opportunità nella sua università. E così si potrebbe andare avanti all'infinito. Esistono molte forme familiari di narrazione: romanzi, novelle, poesie, opere teatrali, racconti orali, la storia, la musica, i cartoni animati, l'opera, ecc. Anche la psicanalisi, l'oratoria politica, il procedimento giudiziario, la telecronaca sportiva e la cronaca giornalistica si fondano sulle storie. Ma il campo forse meno riconosciuto e più comune in cui si raccontano storie è la normale conversazione.

 Anche quando lo scambio con l'altra persona si limita semplicemente a un «Come va?», in realtà si chiede, e normalmente si riceve, il racconto di una storia.

Ciò significa che una definizione così ampia di storia può comprendere praticamente tutto ciò di cui si può parlare? La risposta è sì, le storie sono proprio tutto questo. Il riconoscere l'ordinarietà delle trame non significa banalizzare il loro significato, ma piuttosto individuare il ruolo pregnante che svolgono nel funzionamento della mente. Il fatto di considerarle nella loro funzione organizzatrice degli eventi, per quanto semplici, non riduce l'importanza delle storie particolari che ci vengono raccontate dal romanziere, dal biografo o dal narratore. Questi ultimi ci forniscono degli esempi di narrazioni che possono assumere carattere universale, come è il caso dei best seller o delle opere che hanno contribuito a fornire modelli culturali alla società, quali la Bibbia o i drammi di Shakespeare. Come ha affermato lo psicanalista Spence (1982, p. 138): Freud ci ha edotto sul potere persuasivo di una narrativa coerente e, in particolare, sul modo in cui una ricostruzione selezionata nel modo giusto può colmare la distanza tra due eventi apparentemente slegati tra loro e, in questo processo, conferire un senso al nonsenso.

Se limitiamo la definizione di storia, come comunemente facciamo, alle sequenze di eventi che rappresentano i picchi dell'esperienza raccontata, ne riduciamo il suo ruolo fondamentale, ignorando la sua funzione vitale di strumento di connessione di eventi, che altrimenti resterebbero slegati. È chiaro che le storie particolari e i narratori di spicco occupano un posto speciale nella nostra mente. Quando i bambini chiedono: «Raccontami una storia», sono già preparati a vivere un evento speciale, e lo stesso capita agli adulti quando acquistano un romanzo o vanno al cinema. La qualità e il profondo impatto delle storie sono elementi importanti, ma le storie rimangono tali indipendentemente dal fatto che abbiano un effetto oppure no. La definizione estesa di ciò che generalmente consideriamo come «storia» - che include il resoconto quotidiano degli eventi - è importante per comprendere tutte le dimensioni che contribuiscono alla creazione della connessione. Le storie non sono solo lo strumento più comune di divertimento, rivelazione o relazione, ma anche il mezzo più puro per mettere insieme tra loro i «pezzi del puzzle» della vita che stiamo vivendo, che altrimenti resterebbero sparsi. Se sediamo nella sala d'attesa di uno studio medico e ascoltiamo la segretaria e l'infermiera che parlano tra loro, possiamo sentire una frase di questo tipo: «Ieri sera abbiamo avuto ospiti venuti da fuori, che sono rimasti da noi fino a mezzanotte. Sono stanca morta. Continuavano a parlare e parlare... non se ne andavano più!» Questa è una semplice affermazione che può essere meno importante di altre, come per esempio la seguente: «Mio figlio è stato arrestato stamattina per aver rapinato un

La connessione evento dopo evento 141 negozio». Ciononostante, la prima delle due affermazioni, di poca importanza, fa parte della vita e riflette un momento in cui la riflessione non raggiunge un livello particolarmente profondo. Pensiamo agli eventi che le persone menzionano nei messaggi e-mail, al telefono, a pranzo, alle feste o alle riunioni, o che i bambini riportano nel corso delle lezioni a scuola. Per soddisfare il nostro bisogno di «avere una mappa» della nostra vita, organizziamo i servizi fotografici dei matrimoni o di altre cerimonie significative, filmiamo gli anziani della nostra famiglia per preservarne le ultime immagini e le caratteristiche personali, scriviamo e leggiamo biografie e autobiografie. Le Life Focus Communities offrirebbero moltissime opportunità per raccontare storie, le quali, in un'atmosfera di elevata concentrazione, diventerebbero momenti di impegno importanti. Esse strutturerebbero gli eventi della vita, contribuirebbero a rivelare l'identità individuale e svolgerebbero la funzione di importante lubrificante nel rapporto reciproco. Daniel Siegei (1999, p. 330) descrive il processo neurologico di strutturazione come un'importante funzione integrativa in grado di conferire un senso narrativo al mondo degli eventi. Egli afferma: Questo processo di mappatura può essere al centro della narrativa autobiografica e del modo in cui la mente cerca di raggiungere una coerenza tra i suoi vari stati, nel tentativo di trovare un senso tra il Sé del passato, del presente e del futuro anticipato. [...] La capacità della mente di creare una tale mappa globale del Sé nel corso del tempo e nei vari contesti [...] è una caratteristica essenziale dell'integrazione, che può continuare a svilupparsi nel corso della vita.

In virtù dell'impeto fornito da tale riflesso biologico, la storia, come il battito del cuore, non la avvertiamo. Grazie al bisogno biologico di dare coerenza alla nostra vita, le trame si evolvono facilmente in qualcosa di più di quello che ci potremmo aspettare. Già tanto tempo fa la psicoterapia si è imposta quale terreno fecondo e generatore di storie. Dai suoi inizi ha sempre fatto leva su questo bisogno di raccontare degli uomini ed è stata evocatrice di narrazioni che aspettavano solo il momento di uscire allo scoperto. Da queste storie i terapeuti hanno imparato molto in merito alla vita degli individui e alle modalità in cui la ricostruzione delle trame può contribuire a valorizzare e a completare delle esistenze che altrimenti risulterebbero frammentate.

Trasformare i titoli in storie Benché con una diversa forma di leadership rispetto a quella tipica della terapia privata, le Life Focus Communities farebbero leva sull'impulso umano di

 raccontare storie, portando avanti il ruolo terapeutico dell'evocazione.

L'analogia psicoterapeutica ci fornisce una base per identificare il ruolo della storia nella ricostruzione del senso di sé degli individui. Supponiamo che una coppia venga in terapia e la moglie esordisca lamentandosi di quanto Randolph, il marito, sia dispotico. Da quest'affermazione può svilupparsi una trama. I figli di 11 e 12 anni hanno preso il raffreddore e Randolph, ritenendo che debbano coprirsi, ordina loro in modo autoritario di indossare i pantaloni lunghi. I figli non ubbidiscono e continuano a tenersi i loro pantaloncini corti. La moglie, decisamente più permissiva, non ci bada. Randolph ritiene che la mancata ratifica dei suoi ordini da parte della moglie, che pur è d'accordo sui pantaloni lunghi, sia un atteggiamento che in primo luogo denota irresponsabilità nei confronti dei ragazzi e in secondo luogo mina dalle fondamenta la sua autorità. In questo esempio il terapeuta può pensare che si tratti di una lotta di potere tra i due coniugi e in tal modo dà un titolo alla storia che hanno raccontato. Tuttavia, dare un titolo a una storia, giusto o sbagliato che sia, come accade nelle diagnosi, non è lo stesso che conoscere effettivamente la storia. I pazienti, in modo meno sofisticato, inventano da soli dei titoli da dare alle storie della propria vita e si identificano con essi. «Nessuno mi ama» è un titolo molto comune, ma non racconta la storia di chi l'ha coniato, così come: «A me va sempre tutto male». I titoli sono astrazioni che senza la vicenda che vi sta sotto sono come delle case senza mobili. Spesso i pazienti vengono in terapia con la speranza di poter cambiare questi titoli senza ripercorrere le proprie storie dolorose, ma in assenza di una trama nessun titolo può celebrare un'individualità. Fino a dove l'abbiamo raccontata, la storia di Randolph, della moglie e dei figli è molto scarna e il suo tema è comune a quello di un imponente numero di persone, le cui storie sarebbero comunque molto diverse tra loro. Nonostante la sua essenzialità, la storia di Randolph contiene degli indizi che ci fanno capire che i vecchi temi possono essere rinfrescati con nuove sfumature. Nel caso di questa storia, il primo tema riguarda gli stili educativi conflittuali, che vedono l'autoritarismo contrapposto al permissivismo, e il secondo tema la lotta per l'influenza e il rispetto all'interno della struttura familiare. Ciascun tema, per quanto astratto, ha un potenziale in termini di raggiungimento di una nuova individualità.

Tuttavia, per raggiungere questo obiettivo, i temi devono essere calati nel concreto. La storia deve essere idiomatica, piuttosto che inquadrata nella recitazione stereotipata dei temi. Anche se il tema è ordinario, il suo sviluppo in dettaglio sarà sempre fatto in modo individualizzato. Al contrario, il tema, se viene isolato dalla trama, lascerà nell'ombra l'unicità della persona. Il terapeuta, all'interno del suo studio privato, ha opportunità molto diverse da quelle che potrebbero essere sfruttate dalle Life Focus Communities e, nell'estrarre

La connessione evento dopo evento 143 e organizzare gli eventi, diventa un editore o addirittura un coautore della storia che si dipana. Dai nudi particolari della vicenda di Randolph, il terapeuta può evocare, a titolo di esempio, delle elaborazioni e dei dettagli personali sul dispotismo del proprio padre. L'autoritarismo di Randolph è la prima delle astrazioni che possono definirlo ingiustamente. La storia, anche se sviluppata sotto la guida diretta del terapeuta, deve diventare molto personale per Randolph, il quale potrebbe maturare una nuova consapevolezza e raccontare della sua fissazione per la disciplina, oppure della pressione a cui era sottoposto da bambino quando suo padre chiedeva all'insegnante di dargli dei compiti extra da fare a casa. Tale richiesta, che considerava molto strana da parte di un padre, lo disturbava nel profondo. In effetti quest'uomo, che normalmente era molto amorevole e tranquillo, ogni tanto si faceva prendere da un eccesso di criticità, che al figlio risultava molto pesante. Nonostante tutto, Randolph non si piegava al suo dovere di fare i compiti e, dopo la scuola, andava in giro tutto il pomeriggio finché non veniva l'ora di tornare a casa per la cena. Un giorno, nel corso della terapia, Randolph racconta con molto imbarazzo una particolare esperienza che fece uno di quei pomeriggi.
Vagando per i boschi, a un certo punto ebbe voglia di rotolarsi tra le foglie e in tal modo finì per masturbarsi. Provò un grande piacere, ma in seguito non lo rifece più. Dopo questo episodio, Randolph riesce a raccontare delle difficoltà che incontra nel suo lavoro di supervisore, facendo presente che tutti i rapporti che stabilisce finiscono per essere congelati dalla eccessiva insistenza a che le cose siano fatte a modo suo. Così si accorge che il suo non è solo un problema di rapporto con i figli, ma che incontra gli stessi ostacoli con tutte le persone con cui entra in contatto. Si rende conto che in realtà la responsabilità è sua, poiché si è chiuso in una disciplina ferrea che non ha mai accettato, che blocca quel suo lato amabile che invece vorrebbe includere anche le altre persone nella sua vita, e godere di relazioni soddisfacenti. Questo è il pane quotidiano dello psicoterapeuta, che aiuta il paziente a chiarire e collegare le esperienze, insegnando loro ad apprezzare la vita che hanno vissuto e le sue continue opportunità. I materiali grezzi sono presenti in tutto ciò che il paziente dice e fa, ma è il naso raffinato del terapeuta che fiuta la storia giusta, che va a montare gli anelli mancanti nella catena della vita. Il terapeuta sa che nella selva degli eventi si nasconde sempre una storia in grado di chiarire e di ispirare; c'è sempre un conflitto di interessi, la minaccia di pericoli o di perdite, l'eccitazione sessuale o l'aggressività, il ripristino di ciò che è stato abbandonato o perso, il confronto con l'ambiguità, la necessità di coordinare tra loro parti alienate e risentire il calore del cuore grazie a un apprezzamento. Quando un pensiero o un sentimento fornisce degli appigli per raggiungere una nuova connessione, il terapeuta mostra la strada verso un diverso futuro, che diventa più impellente e

 che ha la possibilità di confermare che ciascuna persona vive una vita, una vita speciale che vale la pena di vivere. I frammenti di una vita legati insieme in una nuova configurazione promettono una nuova direzionalità.

Le storie nelle Life Focus Communities Nelle Life Focus Communities la leadership non si estrinseca tramite un rapporto uno a uno. Anche se la focalizzazione uno a uno nella psicoterapia può essere un background rispetto al quale orientarsi, noi facciamo affidamento su altre influenze. Sappiamo di avere a disposizione delle storie e la struttura delle riunioni sfrutterebbe in modo mirato e significativo la naturale predisposizione a raccontarle. I leader presenterebbero ai partecipanti delle tematiche ricche di implicazioni, come l'aggressività, l'amore, la gelosia, la gratitudine e altre idee all'interno della vasta gamma di spunti psicologicamente adatti.

Questi spunti verbali sarebbero sottolineati dalla musica, dalla poesia o da un film, che ne amplificano e colorano i concetti. Possono seguire degli esercizi, che avrebbero lo scopo di aiutare i partecipanti a sviluppare le trame di particolare rilevanza. Alcuni esercizi si possono svolgere in piccoli gruppi e, per esempio, si può chiedere ai membri di raccontarsi a vicenda una loro esperienza in cui hanno subito un furto in casa, o di raccontare dei loro idoli, o ancora di quando hanno temuto per la propria vita, o di una persona indimenticabile, o di una bugia che hanno raccontato con le conseguenze che sono derivate. «Raccontami una storia» è una frase tipica dei bambini, ma raccontare le storie e ascoltarle è una prerogativa umana che continua per sempre. Nei gruppi in cui ho lavorato, quando la concentrazione sulle storie è forte, i partecipanti sono affascinati dai racconti delle storie altrui e condividono volentieri le proprie. La maggior parte delle persone, raccontando la propria storia, sente paradossalmente che la propria unicità si fonde con quella degli altri in un'appartenenza comunitaria, e percepisce anche un particolare sentimento di vivacità, prova eccitazione e autoaffermazione. All'interno delle comunità, i ricordi personali significativi si contrappongono l'un l'altro senza la guida diretta dei leader e senza esprimere giudizi di valore. Il raccontare una storia ad altre persone che fanno parte di uno stesso gruppo produce un effetto di amplificazione, e incrementa l'apprezzamento da parte dello stesso narratore.

Naturalmente vi sono delle sfumature diverse di interesse, ma nei gruppi che ho presieduto i partecipanti sono sempre stati estremamente ricettivi nei confronti dei racconti degli altri. Quando le persone hanno nel racconto una posta in gioco di carattere personale e sentono che l'attenzione altrui è concentrata su di loro, normalmente rispondono con entusiasmo. Per esempio, se nostra figlia di

La connessione evento dopo evento 145 otto anni interpreta il ruolo di fatina nella recita scolastica, potrà competere senza dubbio con qualsiasi attrice famosa che abbia mai calcato il palcoscenico nell'evocare in chi ascolta meraviglia e piacere. Quando si mette in gioco l'interesse intimo e personale, aumenta in noi la capacità di accogliere la storia. Il semplice racconto non solo illumina e offre delle conferme al narratore, ma corrobora anche il rapporto con le altre persone che si uniscono a lui in un progetto comune.

Eventi e significato Nelle Life Focus Communities si sfrutta un paradigma della psicoterapia, facendo però a meno della funzione dell'interpretazione utilizzata dallo psicoterapeuta.

Qualsiasi sia l'attenzione rivolta agli eventi, e indipendentemente dal loro significato, resta fermo il fatto che la pura narrativa può essere sostanziale di per sé. La fiducia nel beneficio della storia che non viene interpretata è uno dei motivi dello scisma che ha coinvolto gli psicoterapeuti fin dall'inizio della psicanalisi. Costoro presumevano che l'esperienza venisse soffocata per un eccesso di preoccupazione nella ricerca del suo significato. Oggigiorno invece sta ricevendo un riconoscimento sempre maggiore la nozione che i giusti eventi, se rivissuti in condizioni sicure, abbiano un potere ricostruttivo. Ciò significa che le storie raccontate a una festa o alla persona che siede di fianco a noi sull'aereo hanno lo stesso valore di quelle narrate durante una seduta psicoterapeutica? Talvolta sì, ma generalmente, nelle circostanze informali descritte sopra, i racconti sono espressi in modo improvvisato, con poca consapevolezza e poca attenzione al significato che rivestono per la vita di una persona. Le stesse storie, se raccontate nello studio di un terapeuta o nelle Focus Life Communities, assumerebbero un'importanza e un significato particolari, che possono essere messi direttamente in relazione con le qualità di amplificazione, simbolismo, santificazione e indivisibilità che, come ho indicato in precedenza, caratterizzano il sacro. Per loro natura i significati sono sempre uniti alle esperienze. Per questo non abbiamo sempre bisogno di essere edotti sul significato degli eventi, anche se può capitarci di perderne il senso. Quando è importante recuperare tale senso, il terapeuta è pronto a farlo, fornendoci delle spiegazioni. Il lavoro di individuazione selettiva del significato da attribuire ai comportamenti è utile, ma non deve più essere considerato un postulato terapeutico, e la scelta mirata in tal senso deve avvenire nel momento e nel luogo giusto.

Freud e molti dei suoi seguaci sono buoni esempi di praticanti che hanno posto l'accento sul significato. Freud offrì ai suoi lettori le storie più intense ed

 entusiasmanti, ma diede sempre centralità all'intreccio esplicativo. Come ha affermato Hillman (1983, p. 7) a tale proposito: Il nostro interesse può essere catturato da ciò che succede dopo e può essere mantenuto grazie alle raffinate abilità tecniche dell'autore, ma non è tanto la storia a cui Freud è interessato, quanto la trama... Costruire una trama significa passare dalla domanda: «E dopo che cosa è successo?», alla domanda: «Perché è successo?».

Spence (1982) vede Freud in modo diverso, ritenendolo più interessato alla sintesi che alla selezione delle trame in contrapposizione agli eventi. Egli ci rammenta che negli scritti di Freud vi è sicura evidenza dell'eccitazione degli eventi e del loro ruolo nel definire i marcatori dell'esistenza di un individuo.

Ciononostante, nella mente di molti dei suoi continuatori, l'eccellenza narrativa fu oscurata dal suo ragionamento. La logica vivace era per lui una scelta stilistica, ma le sue interpretazioni erano sempre indivisibili dagli eventi, che descrisse con grande ricchezza. Oggi l'azione ha assunto un ruolo importante nel suo rapporto con la comprensione. Nelle nostre comunità, in cui le interazioni tra i membri sarebbero molte e varie, il fatto che delle persone non preparate possano esprimere osservazioni dando una interpretazione del significato in circostanze poco controllate presenta dei rischi. Per questo motivo, le interpretazioni delle storie degli altri sono scoraggiate, in quanto possono essere influenzate da pregiudizi, creare confusione o confronti controproducenti. Quasi sempre le storie in se stesse sono già sufficientemente avvincenti per gli ascoltatori, conferendo energia e urgenza alle conversazioni.

E se sia chi ascolta che chi parla mette un'attenzione più mirata nei discorsi rispetto alle abituali conversazioni, le storie narrate assumono un maggiore significato. D'altra parte, è chiaro anche che il racconto in sé non può essere una panacea. Vi sono persone che raccontano continuamente le proprie esperienze senza ricevere alcun beneficio o addirittura andando contro i propri interessi; c'è chi parla a vanvera, in modo ripetitivo o sbiadito; c'è chi cambia argomento nel bel mezzo del discorso, depistando se stesso e l'ascoltatore; c'è chi parla in modo astratto, non arrivando mai al punto; c'è chi parla nel momento meno opportuno o alla persona sbagliata; c'è chi è indiscreto. Ma benché questi errori siano demotivanti, non bisogna pretendere troppo. Non c'è bisogno di diventare grandi narratori e catturare l'attenzione del pubblico come sanno fare gli attori famosi e non vi è la necessità di rivelare i propri segreti più intimi violando la privacy propria e dell'ascoltatore per andare a tutti i costi in profondità. Le Life Focus Communities si pongono un obiettivo più modesto nella deliberazione di andare oltre la pura spontaneità: quello di raccontare gli eventi così come sono, senza giudizi o interpretazioni.

La connessione evento dopo evento 147 Ogni vita merita un romanzo La vita idiosincratica di ognuno di noi si presta al racconto. Per questo è importante rendere viva ciascuna storia nella sua particolarità. Questo può essere fatto attraverso alcuni strumenti come le conferenze dei leader e l'uso di brani scelti di opere letterarie, musicali e pittoriche, che aiutano a dare enfasi ai discorsi. Ma la maggior fonte di vitalità è data dall'esperienza di apprezzamento vissuta dagli stessi partecipanti. Alcuni anni fa mi capitò di leggere un'osservazione di Flaubert, che diceva che ogni vita merita un romanzo.

Questa considerazione non è condivisa da tutti. Molti pensano che solo l'immaginazione dello scrittore possa trasformare le vite da ordinarie in straordinarie; in realtà non è così: ogni vita è particolare in se stessa e tale particolarità non si esaurisce mai. Ciononostante, a causa di atteggiamenti di autosvalutazione, molti individui hanno bisogno del terapeuta o dello scrittore per dare una nuova proporzione e un nuovo valore alle esperienze della propria esistenza. Nei miei anni di lavoro come psicoterapeuta, una delle maggiori sorprese per me è stata la difficoltà di molti nel riconoscere la qualità eccezionale della propria vita. Da ciò si potrebbe dedurre che chi non riconosce l'intensità delle proprie esperienze conduca un'esistenza scialba, ma in effetti ho notato che questo fenomeno si riscontra anche in persone con storie piene di sorprese, crisi, vittorie, creatività e amore. In tutti i casi, se la drammaticità della propria vita viene riconosciuta, diventa un'importante luce che aiuta a illuminare la realtà. Inoltre, l'atto immaginativo slegato dall'accuratezza letteraria può aiutare a spiegare tale realtà. Tutti noi possiamo imparare dall'esperienza dell'artista, il cui speciale dono è quello di farci penetrare rappresentativamente alcuni importanti aspetti della vita. Van Gogh dipinse alberi e cieli che non esistono nella realtà, ma i suoi quadri ci aiutano a conoscere la potenza di questi elementi più di molte interpretazioni letterali. Quando leggiamo una rappresentazione poetica dell'amore, percepiamo la realtà del nostro amore in modo più pregnante, anche se non abbiamo mai amato in quel modo. Quando in un film una scena di morte ci rimane impressa, avremo una percezione più chiara della morte, anche se ognuno di noi ne farà esperienza in modo totalmente diverso. Con la psicoterapia raggiungiamo nuove consapevolezze, ci sentiamo più completi, anche se le consapevolezze raggiunte non rappresentano l'intera nostra storia.

Il rapporto tra dolore e drammaticità Esistono molte ragioni individuali per le quali le persone non apprezzano il pieno valore delle proprie storie, ma una ragione comune a tutti risiede nel

 del quotidiano rapporto tra dolore e drammaticità. Quanto più forte è il dolore, tanto più debole è la drammaticità avvertita. Il dolore è un'esperienza che isola e riduce l'attenzione. Quando ci pestiamo un dito con il martello, non esiste più nulla se non il dolore pulsante che stiamo provando; anche quando siamo presi da un forte dolore psicologico, per esempio in seguito alla morte di qualcuno che abbiamo amato, all'insuccesso in una prova importante o a un licenziamento, ci concentriamo profondamente solo su di esso e vi convogliamo tutte le nostre energie. Solo quando il dolore diminuisce, la nostra attenzione e le nostre prospettive si allargano. Ed è anche vero il contrario. Quando ampliamo la nostra prospettiva, il dolore diminuisce, prendendo il suo giusto posto nel contesto di tutte le altre esperienze. Per esempio, se nostro padre è stato cattivo con noi quando eravamo piccoli, il dolore può affollare la nostra mente e interferire con molte nostre relazioni. Se scopriamo che, nonostante la sua scarsa affettività, ha cercato di fare il meglio di cui era capace con noi, la nostra prospettiva si allarga, e nel rivisitare quel dolore, saremo maggiormente in grado di lasciarcelo alle spalle. Per molte persone il rivivere gli aspetti dolorosi della propria storia aiuta a vivacizzare la vita, allargare le prospettive e ridurre il dolore. Nella seduta tenuta con Anita (si veda il Capitolo 8), ho descritto il dolore che ella ha vissuto nel rapporto con sua madre e sua nonna. La consapevolezza dell'esperienza drammatica che aveva vissuto era piuttosto debole in lei, fino a che non ho introdotto nella sua storia la metafora dell'anima di acciaio, con cui ho sottolineato la sua forza personale che normalmente soffocava, allargando la prospettiva in termini di capacità di far fronte al dolore. Ma anche a quel punto Anita non raccontò l'intera storia, e nel suo breve racconto enfatizzò solamente che la madre e la nonna erano persone severe e aggressive. Ciò che non era stato colto dalla sua ridotta attenzione era il fatto che la madre e la nonna fossero anche persone energiche, che trasmettevano un sentimento di grande affetto nei suoi confronti.

Il suo concentrarsi sul dolore non lasciava spazio agli altri aspetti della difficoltosa relazione che intratteneva con loro. Nel corso della vita e delle esperienze che aveva fatto fino ad allora, aveva tralasciato la loro forza e aveva dato voce solo all'aggressività. Come si vede, le storie sono antidoti contro le astrazioni, come in questo caso quella dell'aggressività. Gli eventi idiomatici che le storie raccontano fanno piazza pulita delle generalità del passato, spesso esaltate o distorte, andando oltre i titoli generici con i quali tali storie sono etichettate e poi rimpiazzate. In questo modo ricompare la naturale drammaticità del racconto e, con essa, la prospettiva. In psicoterapia, le frustrazioni, le confusioni, le implicazioni errate, le ferite intime e gli altri sentimenti del paziente trovano una nuova accoglienza e una giusta collocazione. Questo aspetto di accoglienza deve essere evidente anche nelle Life

La connessione evento dopo evento 149 Focus Communities, dove non è richiesto l'intervento di uno specialista. Molte persone hanno in dono delle eccellenti capacità di ascolto e di comprensione di ciò che viene loro raccontato. In assenza di un'esperienza terapeutica, la forza trainante di tali comunità sarebbe rappresentata dall'apertura delle persone che ascoltano e dalla loro disponibilità a farsi affascinare dalle storie che vengono raccontate. Gli ascoltatori non danno interpretazioni, giudizi o consigli, ma si limitano ad assistere con interesse e a rispondere in modo spontaneo e non professionale. Le risposte non contemplano interpretazioni o suggerimenti, ma consistono nell'esternare le proprie reazioni, tramite domande o commenti, e nel vedere sotto una luce diversa le proprie esperienze simili.

Questa capacità di apertura offre a chi racconta il giusto spazio e la libertà di rielaborare le proprie esperienze di vita.

I benefici delle storie Presento qui di seguito quattro benefici particolari derivanti dall'attività di narrazione delle storie.

1. Maggiore intimità tra il narratore e l'ascoltatore Una volta, parlando del più e del meno, il mio amico Alex mi raccontò di un incidente che ebbe quando era piccolo, in cui si ustionò in modo piuttosto grave.

Anche se lo conoscevo bene, era la prima volta che venivo a conoscenza di questo terribile incidente. Forse per Alex era un episodio irrilevante, forse pensava che fosse poco interessante per me, o forse ancora non aveva mai voluto ammettere certe cose che emersero dalla storia. Qualsiasi fosse la ragione, in quel momento il racconto dell'episodio fu del tutto naturale, poiché rientrava nel particolare spirito cameratesco che ci univa. Mi raccontò che abitava al piano interrato di un grande edificio di tre piani e che l'incendio si sviluppò proprio in casa sua. In questa casa la sua famiglia aveva una vecchia stufa a petrolio che serviva per cucinare. Suo padre beveva molto in quel periodo e, nonostante fosse ubriaco, mentre si accingeva ad accendere la stufa ebbe la precauzione istintiva di mandare Alex verso la parte opposta della stanza. Appena avviò la fiammella di accensione, la stufa esplose e si sprigionarono potenti fiamme che arrivarono fino al soffitto. Quando toccarono il plafone, incendiarono un travetto, che cadde proprio nel punto della stanza in cui si trovava Alex.

I suoi abiti presero fuoco e lui riportò gravi ustioni, anche se il padre riuscì a limitare i danni avvolgendolo in un lenzuolo che spense la fiamma. Arrivò di corsa un vicino di casa con un idrante e aiutò a spegnere l'incendio.

 I dottori che visitarono Alex subito dopo erano indecisi sul da farsi. Uno suggerì di portarlo all'ospedale perché avrebbe potuto avere delle convulsioni che la famiglia non avrebbe saputo trattare, un altro consigliò di lasciarlo tranquillo a casa, poiché le attenzioni della mamma sarebbero state molto più importanti e l'ospedale non avrebbe potuto fare niente di più. La madre decise di tenerlo a casa per prestargli le cure di cui aveva bisogno, ma soprattutto per coccolarlo. La decisione si dimostrò giusta e oltre le cicatrici che segnano tutt'ora il corpo di Alex, nessun'altra conseguenza negativa turbò il suo benessere negli anni seguenti. A me questa storia fece vedere chiaramente quanta accoglienza il mio amico era disposto a concedermi, invitandomi a esplorare un'area privata della sua vita, sicuro che una vicenda così importante per lui sarebbe stata accolta da me con la consapevolezza e l'apprezzamento che meritava. Fu proprio così, e questo episodio contribuì ad approfondire ancora di più la nostra amicizia.

2. Le storie espandono la realtà Molte persone si muovono attraverso la vita pensando che solo determinati eventi siano degni di attenzione. Poiché la nostra esistenza è costellata di innumerevoli esperienze, non riusciamo a far fronte a tutto ciò che può essere importante. Inoltre, vi sono i falsi valori, che ci rendono il compito più difficile e ci sviano dal registrare esperienze che possono essere corroboranti. Gli eventi che escludiamo dalla nostra consapevolezza possono essere di poco conto, come un cenno di saluto fatto al nostro vicino di casa, ma anche di grande importanza, come ricevere un riconoscimento professionale. La sommatoria di esperienze consapevoli è un buon nutrimento per l'identità individuale, come lo è il cibo per il nostro corpo. E quanto più soffochiamo le esperienze, tanto più esse possono avere l'effetto di alimenti privi di nutrimento. Questa contrazione della realtà personale si verifica soprattutto nelle persone che hanno visioni stereotipate di se stesse e tendono a non considerare le esperienze che contraddicono la loro visione. Così, chi si considera un ingenuo può non avvertire la realtà della propria testardaggine, come chi non si sente amato può non accorgersi di una calorosa accoglienza e chi è molto loquace può non avvertire il proprio bisogno di silenzio. Le storie possono ripristinare queste realtà, perché ci portano oltre l'immagine astratta che ci siamo fatti di noi stessi. In questo modo, lati della vita che non avevamo mai preso in considerazione possono affiorare alla nostra mente e ricevere riconoscimento, grazie al racconto e all'ascolto dei loro dettagli. Quest'esperienza di affermazione rappresenta un passo avanti nel percorso di ricostruzione di aspetti dei propri vissuti che erano andati perduti.

La connessione evento dopo evento 151 3. Le storie fanno da «sistema di archiviazione» delle nostre esperienze di vita Le storie non solo ci aiutano a capire ciò che è importante nel presente, ma forniscono una traccia da seguire per proiettarci verso il futuro. Come nella storia di Hansel e Gretel, che lasciavano sul sentiero le mollichine di pane per ritrovare la via del ritorno, anche noi seguiamo un percorso che ci conduce obbligatoriamente avanti. Questo percorso è segnato dalle nostre storie, che se mancano ci fanno perdere il contatto con alcuni eventi illuminanti senza i quali si oscura il processo della vita. I cammini segnati da queste storie sono spesso indistinti e alcuni eventi possono essere più illuminanti di altri. Le contraddizioni, le false partenze, gli errori di percorso e i cambi di direzione sono all'ordine del giorno e spesso finiamo per perdere la strada, sottostimando molte esperienze che ci accadono. Il fluire del tempo è così graduale che non lo avvertiamo, come il ticchettio ineluttabile delle lancette di un orologio. Ma alcuni ricordi restano vividi dentro di noi. Ricordo di quando a tre o quattro anni lanciavo i mattoni ai topi che correvano lungo i muri del nostro appartamento, oppure quando a cinque anni andai per la prima volta al cinema con amici del nuovo quartiere in cui abitavo e vissi un'esperienza incredibile.
Proiettavano un film con Lon Chaney e io sedevo in prima fila con gli altri ragazzi. A un certo punto mi cadde il berretto in uno spazio vuoto e buio davanti a me, che mi sembrò una voragine dalla quale nulla poteva essere più recuperato. Ebbi l'impressione che il mio berretto fosse caduto nella fossa dell'eternità. Quello fu il mio primo trepido incontro con l'immensità dell'incomprensibile. In realtà si trattava solo della buca dell'orchestra. Ricordo anche l'eccitazione che provai quando il mio insegnante delle elementari mi mandò per la prima volta a fare una commissione e la volta in cui un amico mi propose di entrare a far parte di un gruppo di ragazzi che stavano costituendo un club.
Tutti questi ricordi sono per me delle vere e proprie tappe della mia esistenza.
In quel tempo non mi resi conto della loro importanza e ora riesco a individuar- la con grande chiarezza. Ripercorrendo gli episodi del passato, il presente diventa psicologicamente più nitido. Purtroppo vi sono molti momenti significativi che non sopravvivono al passare del tempo, come quelli riguardanti una vacanza, una conferenza, una riunione di lavoro, un appuntamento dal barbiere, una conversazione, una partita di golf, ecc. Senza la considerazione dei dettagli, la vita diventa una sterile astrazione. Quando gli individui trascurano le narrazioni che stanno sotto alle loro astrazioni, perdono un anello importante della catena delle esperienze della loro vita e interrompono il flusso della realizzazione personale. Le storie sono sempre

 a portata di mano in grande abbondanza e se l'attenzione verso di loro è vigile e superiamo le resistenze alla loro narrazione, possono fare luce sulla vita e aiutarci a riconoscere il nostro ruolo di protagonisti sul palcoscenico dell'esistenza. Ogni volta che verifichiamo la centralità della narrazione ripristiniamo la connessione tra i frammenti della storia che erano scollegati.

4. Le storie ci fanno rivivere Si suol dire che un evento che accade una sola volta non è un evento rilevante.

Una guerra avvenuta centinaia di anni fa non è significativa per la nostra vita, salvo per il fatto che può accadere di nuovo in una nuova forma. Questo punto di vista è esemplificato dal vecchio proverbio tedesco «ein Mal ist kein Mal», «una volta equivale a nessuna volta». Gli eventi vissuti una sola volta sbiadiscono in un background lontano, e illuminano con luce fioca il percorso di vita che abbiamo intrapreso. Forse, rivivere le esperienze conferma l'importanza della vita stessa e del fatto che un'esperienza che non merita di essere raccontata è un'esperienza che non merita di essere vissuta.

10 La connessione da persona a persona 153 La terza dimensione della connessione riguarda il rapporto da persona a persona.

Ho già trattato questo argomento nei Capitoli 3 e 4, in cui ho descritto ampiamente l'esperienza del «noi». In tali capitoli ho parlato dell'indivisibilità tra il sé e l'altro, presentandola come una delle qualità del sacro. L'esperienza di indivisibilità è una speciale elevazione della connessione personale che non è comune alla consapevolezza ordinaria. Ciò che voglio analizzare in questo capitolo invece è il modo in cui la connessione ordinaria tra le persone e il senso di appartenenza possono essere incrementati grazie al raggiungimento di una nuova vivacità e senso di sicurezza personale.

La natura del contatto Il fondamento della connessione tra persone è il confine di contatto, ossia il punto di incontro psicologico tra il sé e l'altro. In questo punto di confine il contatto è sempre attivo, come il flusso sanguigno e le pulsazioni neuroniche, che non avvertiamo quanto l'aria che respiriamo. Siamo in contatto quando parliamo con un amico, discutiamo, mangiamo, guardiamo le stelle, facciamo l'amore, infiliamo il filo nella cruna di un ago, ci prendiamo cura dei nostri cavalli, lanciamo un pallone con la giusta intensità, leggiamo un libro o respiriamo. Il contatto è un punto di partenza fondamentale dal quale si evolve l'impegno sociale. La relazione,

 l'attaccamento, l'affinità, l'alleanza, l'appartenenza e lo spirito di aggregazione sono tutte elaborazioni di questa onnipresente connessione tra le persone. Inoltre, il contatto ordinario non è solo la fonte delle relazioni, ma è anche la base per la formazione della nostra personalità. Da quando veniamo al mondo, il contatto con le altre persone ci segnala se siamo buoni o cattivi, attenti o disattenti, amati o trascurati, poiché assimiliamo i messaggi con cui gli altri ci rimandano l'idea che hanno di noi. Il contatto è una parte così integrante dell'esistenza che senza di esso tutto il resto del panorama umano sarebbe un'astrazione. Questo contatto onnipresente viene filtrato dalla mente e ciascuno di noi vi appone la propria impronta individuale, determinandone la natura. Freud mise in evidenza questo processo di selezione quando introdusse il concetto di transfert. Come è ben noto, secondo lui le affermazioni chiave degli individui espresse nel corso della terapia erano una facciata del «vero» contatto che stava al di sotto, inespresso e inconsapevole. Egli notava che i pazienti potevano avvertire dominazione, punizione o approvazione da parte del terapeuta, anche quando questi atteggiamenti non erano presenti in lui. Il paziente provava perfino amore quando nella realtà non esisteva. Questa distorsione proviene dal trattamento iniziale che ci è stato riservato in tenera età dalle persone che ci stanno intorno, e soprattutto dai nostri genitori. Il padre e la madre sono il prototipo di tutte le esperienze di relazione vissute in seguito, le quali sollecitano il bambino a evolversi dal primo contatto, invece di considerare i nuovi rapporti come delle fotocopie di quelli originari.

Involontariamente, nonostante enfatizzasse gli aspetti errati del contatto, il concetto di transfert divenne precursore dell'importanza del contatto, che fu un principio fondamentale della Terapia della Gestalt. Paradossalmente, l'enfasi di Freud sulla distorsione del rapporto da parte del paziente fece in modo che l'attenzione si focalizzasse sulla relazione di per sé. Benché il concetto di transfert implicasse una negazione della relazione per come sembrava essere, l'esame delle distorsioni portò in primo piano la dimensione relazionale con l'analista. La relazione divenne un fattore centrale nella terapia e fece percepire il terapeuta per più di ciò che era realmente, come un microcosmo relazionale che rifletteva il mondo del passato. Questa attribuzione vivacizzò l'ardore verso il rapporto con lo psicoterapeuta come mai era avvenuto nel passato. L'attenzione freudiana all'accuratezza del contatto divenne particolarmente intensa e significativa, poiché si poneva come alternativa alla qualità spesso castrata dei rapporti ordinari. Questi ampliamenti delle connessioni terapeutiche svolsero la funzione di una lente che ingrandiva l'impegno altrimenti appannato, permettendo agli individui di avvertire una connessione che in altro modo non avrebbero potuto cogliere.

Ovviamente non possiamo vivere tutti i giorni con

La connessione da persona a persona 155 questa lente di ingrandimento puntata sull'esperienza, ma forse possiamo accogliere i momenti di elevata concentrazione che sono comunemente offerti dalla nostra società, non solo attraverso la psicoterapia, ma anche mediante il contatto con l'arte. Sia la terapia che l'arte, infatti, illuminano il cammino e svelano la connessione tra le persone, rendendola riconoscibile e sostenibile, in quanto ridestata dall'amplificazione. La Terapia della Gestalt che apparve successivamente riuscì a intensificare il contatto terapeutico in modo totalmente diverso dalla dottrina freudiana. Gli psicoterapeuti della Gestalt non ottennero l'amplificazione guardando alle distorsioni, ma sottolineando ed elaborando le affermazioni concrete delle persone, prese per quello che erano.

Se il paziente diceva: «Lei mi sta trattando con poco rispetto», il terapeuta, invece che attribuire l'affermazione a un vecchio problema di rapporto del paziente per esempio con il proprio padre, cercava di far luce sull'effettiva esperienza del momento, ponendo la domanda: «In che modo non La sto rispettando?», oppure «Come vorrebbe che mi comportassi?». Sottolineando il rapporto concreto vissuto nel presente con il terapeuta, il contatto si rafforza, grazie all'aumentato senso di realtà offerto dall'amplificazione.

Entrambi i metodi, quello dell'interpretazione freudiana e quello dell'accentuazione diretta del terapeuta della Gestalt, amplificano l'esperienza del contatto tra le persone, portandola a un grado di intensità e di chiarezza più elevato del normale. Tuttavia dobbiamo essere consapevoli che l'amplificazione ha anche un rovescio della medaglia, che è la distorsione. Ogni volta che viene sottolineato un particolare aspetto, vi è sempre il rischio che esso sia travisato. L'oggetto dell'attenzione focalizzata, che può essere la taccagneria, l'affettuosità o il coraggio intellettuale di una persona, assume sempre e naturalmente un significato aggiuntivo, che conferisce più importanza di quella normalmente attribuitagli dal contesto generale. Sottolineando queste qualità le si rende più brillanti, ma non dobbiamo innamorarci della loro brillantezza, poiché essa può oscurare delle parti del contesto che possono essere parimenti rilevanti per l'esperienza. In tal modo gli individui possono essere portati, per esempio, a saltare alle conclusioni quando devono prendere una decisione in merito al futuro del proprio matrimonio, quando scelgono il momento sbagliato per criticare i propri superiori o quando interpretano in modo errato delle affermazioni di amici. Queste due facce del problema creano un vero dilemma al terapeuta, che è diviso tra le due esigenze: quella di sottolineare l'esperienza e quella di proteggere il paziente dalle generalizzazioni errate e dai comportamenti esagerati. Benché il processo di amplificazione dell'artista rappresenti un importante precedente per il terapeuta, tra le funzioni dei due vi è una fondamentale differenza. Gli artisti possono eccedere nelle loro allusioni ed esagerazioni, poiché

 non devono preoccuparsi direttamente del benessere dei loro lettori, ascoltatori o estimatori. La creazione dell'artista può avere delle conseguenze sociali significative e ampliare la consapevolezza delle persone, contribuendo a modellare l'ethos delle civiltà, ma spesso ha conseguenze immediate molto modeste sulle vite dei singoli. Per questo, non avendo l'obiettivo di prestare aiuto, l'artista è più libero del terapeuta di perseguire con la massima fedeltà le proprie verità e di proporre metafore più universali che individuali. In psicoterapia invece la posta in gioco è più alta, perché i pazienti possono uscirne feriti in modo irreparabile. La psicoterapia ha tra i propri requisiti il mettere in primo piano il benessere del paziente e presta una forte attenzione alle conseguenze del suo intervento sull'individuo. Il terapeuta deve tenere conto delle profonde contraddizioni di ciascuna persona che cerca aiuto, delle sue deboli motivazioni personali, dell'oscurantismo, dei dettagli pratici di ciò che può succedere nell'immediato e di molte altre barriere che possono volgere al negativo anche le azioni di amplificazione più ovvie e ben intenzionate. Pertanto, benché il contatto sia una fonte primaria di connessione, e nonostante i suoi effetti di guarigione, i terapeuti, nell'entrare in contatto con il paziente devono riconoscere di avere un compito molto delicato, devono restare vigili ed essere coscienti dei rischi che possono derivare da un comportamento invadente, scostante o fuori fuoco.

La verità artistica L'artista è il chiarificatore prototipico dell'esperienza umana e la psicoterapia, pur sulla base del diverso tipo di responsabilità a cui è chiamata, può beneficiare dell'esempio dell'amplificazione artistica e dell'uso delle arti per migliorare i suoi metodi. Nelle Life Focus Communities, la musica, la pittura, la poesia e la danza sarebbero gli strumenti più importanti di amplificazione dell'impegno tra persone. Queste attività dovrebbero essere selezionate in modo da arricchire i principi guida, poiché sono delle affermazioni potenti che non contengono la minaccia di un confronto personale di tipo invasivo. Tali strumenti, combinati tra loro, sarebbero inclusi nel progetto comunitario, che si porrebbe l'obiettivo di aumentare le opportunità dei membri di riconoscere i propri stati mentali in unione con altre persone.

Come l'artista, che con le sue parole o il suo pennello può trasformare un comune fiore in qualcosa di straordinario, questi gruppi esplorerebbero e amplificherebbero l'esperienza umana. Georgia O'Keeffe (1976), scrivendo in merito ai propri dipinti, descrisse questo processo con le seguenti parole: Il fiore nella realtà è relativamente piccolo, e ognuno di noi crea un suo tipo di associazione rispetto al fiore, all'idea di fiore. Allunghiamo la mano

La connessione da persona a persona 157 per toccarlo, ci protendiamo per sentirne il profumo, lo sfioriamo con le labbra senza neanche rendercene conto o lo regaliamo a qualcuno per fargli piacere. Ma nonostante ciò, in un certo senso, non vediamo mai il fiore nella sua realtà, poiché è troppo piccolo e ce ne manca il tempo. Per osservarlo occorre tempo, così come occorre tempo per coltivare un'amicizia. Se dipingessi il fiore esattamente com'è nella realtà, nessuno lo vedrebbe, poiché risulterebbe troppo piccolo. Così mi sono detta: lo dipingerò come lo vedo e per ciò che significa per me, e per questo lo rappresenterò grande, tanto che tutti ne restino sorpresi e debbano prendersi il tempo necessario per guardarlo. Perfino gli indaffarati newyorkesi dovranno fermarsi a osservare quello che per me è un fiore.

Lo stesso accadrebbe nelle Life Focus Communities, dove cercheremmo di amplificare le esperienze ordinarie dei membri. Supponiamo di ascoltare la ben nota canzone ispiratrice intitolata We are the world [Noi siamo il mondo], che riflette un anelito verso la fratellanza. Naturalmente quando l'ascoltiamo non ci percepiamo letteralmente come «il mondo», ma, concentrandoci sulle sue parole e grazie all'amplificazione artistica, possiamo avvertire questo anelito in modo più chiaro rispetto a quanto faremmo normalmente. La canzone è molto evocativa se ascoltata nell'atmosfera di reattività amplificata comunitaria e con l'elevata concentrazione indotta dalle riunioni comunitarie. Benché parli di fratellanza nel mondo, chi l'ascolta spesso recepisce un messaggio sul ruolo della fratellanza nella propria vita. Vi sono molte persone che, nelle loro vite laiche, riescono a colmare il vuoto tra ciò che è possibile e ciò che è concreto. Concedendosi del tempo per guardarsi dentro, tenendo conversazioni intime con persone care o praticando la meditazione contemplativa, ottengono un approfondimento del senso di sentirsi vive. Questo fenomeno è troppo importante per essere lasciato all'iniziativa individuale ed essere limitato all'attenzione privata. Le opportunità di orientamento continuativo offerte dalle Life Focus Communities aiuterebbero i membri a impegnarsi tramite modalità che alcuni sono in grado di concepire anche da soli, ma che la maggioranza non riuscirebbe a figurarsi. Chi non riesce in questo intento, potrebbe essere aiutato dalle esperienze di amplificazione comunitaria, che rappresenterebbero delle opportunità sicure per ottenere ispirazione. D'altra parte, va anche detto che l'introduzione dell'idea di fratellanza tramite la canzone We are the world può anche suscitare accettazioni acritiche od ottimismi infondati. Per garantire un'esperienza individuale sicura a tutti i membri della comunità occorrerebbe offrire loro delle opportunità personali per reagire ai messaggi proposti. Le Life Focus Communities farebbero ciò includendo nel loro progetto delle possibilità individuali di espressione e reazione ai temi presentati

 in modo che, nella totalità dell'esperienza di gruppo, anche il punto di vista di ciascun membro troverebbe il suo posto. Nel nostro esempio, conferendo un valore esclusivamente positivo alla fratellanza come si fa nella canzone, si banalizzerebbe il concetto, ignorando il fatto che esso si scontra con il concetto di individualità. In effetti il messaggio della fratellanza rimane di grande importanza, ma non deve essere trasmesso come vero in assoluto. Il requisito della piena verità deve essere ammorbidito in seno a una comunità, in cui qualsiasi particolare effetto del messaggio, per quanto valido, è sempre associato alla libertà di pensiero dei membri. Dobbiamo tutti essere umili in merito alla nostra capacità di conoscere la «vera» verità, e dobbiamo quindi avere la volontà di metterci in sintonia con il valore delle affermazioni degli altri. Peraltro l'umiltà non deve immobilizzare, e quando la verità letterale non raggiunge l'obiettivo, lo sforzo artistico può arrivare più vicino alla mèta di quanto possa fare l'elaborazione verbale. Gli scrittori di romanzi sono ben consci di questo. Tim O'Brien, nei suoi racconti sulla guerra del Vietnam, affronta il tema della lotta senza speranza tra una verità concreta e accurata e una menzogna che mette in luce ciò che non è dicibile. Le straordinarie esperienze di guerra creano nei soldati dei nodi mentali, che per O'Brien sono inafferrabili e si sciolgono solo quando si prova a raccontarli. I fatti puri e semplici non riescono a cogliere la verità di cui si è fatta esperienza, ma quando sono evidenziati e rafforzati dalle bizzarrie narrative, riescono a raccontare una verità che va oltre quella effettiva, grazie all'iperbole che ci porta più vicino all'esperienza inconsistente della vera verità. In merito al racconto delle storie di guerra, O'Brien (1990, p. 91) afferma: Tutto ciò che puoi fare è raccontare la storia un'altra volta, con pazienza e aggiungendo e sottraendo, e inventando quegli elementi che permettono di cogliere la vera verità. Non esiste nessun Mitchell Sanders, Curt Lemon o Rat Kiley e non esistono crocevia, cuccioli di bufalo, viti, acquitrini o bianchi germogli. Dall'inizio alla fine è tutto inventato, in ciascun maledetto dettaglio - le montagne, il fiume e soprattutto quel povero stupido cucciolo di bufalo. Nulla di tutto ciò successe, proprio nulla e, anche se successe, non successe sulle montagne, ma in quel piccolo villaggio sulla Penisola di Batangan, in cui pioveva a dirotto e una notte un ragazzo di nome Stink Harris si svegliò urlando con una sanguisuga sulla lingua. Riesci a narrare una vera storia di guerra solo se continui a raccontarla. E alla fine, naturalmente, una storia vera non è mai sulla guerra, ma è sulla luce del sole, sul modo speciale in cui il rossore dell'alba si diffonde sul fiume che sai di dover attraversare, per poi marciare fin sulle montagne e fare cose di cui hai paura, è sull'amore e sulla memoria, sul dolore, sulle sorelle che non rispondono mai alle tue lettere e sulle persone che non ti ascoltano.

La connessione da persona a persona 159 Pur se in toni meno drammatici, questo accade anche nella vita di tutti noi, che cerchiamo di cogliere il flusso coerente dell'esistenza, la verità oltre il momento specifico e gli errori della memoria e dell'immaginazione. Ma riusciamo a raccontare la storia più volte, fino a che il succo degli eventi ricordati può essere versato a nuovo nella coppa del nostro immaginario mentale? In tal caso, sappiamo avvertire la freschezza della vita, fondata su un vivace senso del passato e su calorose aspettative nel futuro? Riusciamo abilmente a legarci alle persone e alle cose, entrando in un rapporto e ponendoci un proposito tacito, accurato, piacevole e unificante? Se sappiamo fare ciò, aprendoci alle verità poetiche ma anche a quelle concrete, le forze aggreganti della connessione tra le persone e il loro effetto rigenerativo sulla vita vissuta permeeranno tutto quello che facciamo.

L'apprezzamento delle profondità della persona e la comprensione poeticamente «esagerata» del contatto furono enunciati da Martin Buber (1955), che diede un grande contributo alla psicologia dell'impegno. Il suo background filosofico e religioso spostò la preoccupazione dal linguaggio professionale e dei metodi allo spirito del rapporto Io-Tu. Per esempio, riguardo ai partecipanti a una conversazione, Buber (1955, p. 6) scrisse: Ciascuno deve esporsi totalmente, in modo concreto e nella sua inevitabile parzialità umana, per arrivare a sperimentare realmente se stesso in quanto limitato dall'altro. In tal modo i due sopportano insieme il comune destino della loro condizionata natura e si incontrano in essa. [...] Nessuno di loro ha bisogno di abbandonare il proprio punto di vista, ma essi, in modo semplice e inaspettato, fanno qualcosa e, sempre in modo inaspettato, avviene qualcosa in loro che assume la qualità di un'alleanza e li fa entrare in un ambito in cui la legge del punto di vista non ha più alcun senso. I due sopportano il destino della loro condizionata natura umana, ma lo onorano al massimo grado quando, per quanto è loro consentito, se ne liberano e vivono un momento immortale. Si erano già incontrati quando, ognuno nella propria anima, si erano rivolti all'altro, così che da quel momento in poi, rendendo l'altro presente, si erano aperti realmente e gli avevano parlato.

Le frasi esposte sopra sono molto forti, descrivono il rapporto tra due persone come un'alleanza e il momento di profonda esperienza personale come un attimo immortale. Esse rappresentano una esagerazione nel senso in cui lo può essere un microscopio. Vi è una qualità dell'esperienza profonda che vive al di sotto della superficie e fa riferimento a standard inarrivabili che rientrano in una sfera emozionale che elude la maggioranza di noi. Forse gli uomini più santi riescono a dilatare la mente fino a raggiungere questo spazio eterno in cui non vi sono limiti e confini alle emozioni. Per coloro che non arrivano a tanto, che non giungono a una piena coscienza delle profondità umane di Buber, verbaliz

 zare questo traguardo inarrivabile può portare a un rinnovamento dello spirito.
Il nostro destino non è riposto nel raggiungere l'immortalità o l'illimitatezza, e ciò non implica che non possiamo vivere meglio tenendo queste estensioni poetiche come nostre linee guida.
Heinz Kohut (1971), dalla sua posizione di teorico della psicanalisi, non è così incline come Buber a consacrare l'impegno terapeutico, pur riconoscendo nella sua drammaticità ordinaria la «realtà dell'esperienza artistica». A tale proposito, egli afferma (1971, p. 210): Nei suoi aspetti centrali, la situazione analitica non è reale. [...] Possiede una sua realtà specifica che, entro certi limiti, assomiglia alla realtà dell'esperienza artistica, come quella del teatro [...Gli analizzandi] saranno dunque in grado di fare esperienza della realtà indiretta e semiartistica dei sentimenti di transfert che un tempo erano riferiti a una diversa realtà del loro passato... E, come capita nel teatro, la decathexis della realtà corrente è sostenuta da una diminuzione degli stimoli provenienti dagli immediati dintorni.
Come vediamo, la profondità del rapporto terapeutico si pone al crocevia tra l'intimità comune e il teatro. A molti occhi il teatro potrebbe sembrare il regno della finzione. Se lo consideriamo nella sua funzione di accentuazione di aspetti della vita normalmente non analizzati, possiamo dire che qualsiasi terapia di amplificazione e di rivelazione possa essere considerata una forma di teatro. Tuttavia, il «teatro» della terapia deve includere gli eventi concreti delle persone, così da applicarsi direttamente ai rapporti personali, a cui l'esperienza di guarigione è sempre finalizzata. Non dobbiamo mai dimenticare che le modificazioni tecniche che ampliano il rapporto e aiutano a rivelare il potenziale di connessione del paziente devono essere accompagnate dai contatti ordinari che caratterizzano la sua vita nel mondo reale. Nel processo di ampliamento messo in atto dal terapeuta devono essere presenti la semplice gentilezza, la responsività, l'umorismo, il consiglio e la normale comprensione, che sono poi gli ingredienti fondamentali che contribuiscono a costituire i tessuti connettivi dei rapporti quotidiani tra gli individui. Nella sua visione della terapia come teatro, Kohut ha molto in comune con O'Brien e con le sue osservazioni circa le verità contenute negli scritti sulla guerra del Vietnam. Se riconosciamo la qualità duplice dell'esperienza personale, cogliamo un rapporto riverberante tra verità artistica e verità reale. Tale duplice qualità ammette che tutto è esattamente quello che è, ma, nello stesso tempo, è più di quanto sembra essere. Pertanto, quando Buber afferma che stringiamo un'alleanza con l'altro, ciò può essere vero, senza pretendere di arrivare al significato eccelso che la parola è in grado di convogliare. Attraverso il privilegio dell'amplificazione artistica del significato degli eventi possiamo illuminare il no

La connessione da persona a persona 161 stro percorso quotidiano, posizionandoci leggermente al di sopra dell'incredibile corrente sotterranea del rapporto inavvertito e perpetuo. Questo teatro personale porta in sé dei chiari rischi di stravaganza e autocompiacimento, ma coloro che riescono a mantenere il senso delle proporzioni possono ottenere non solo dei grossi risultati in termini di connessione con le persone, quali la fiducia, la generosità e l'ispirazione, ma anche dei piccoli segni di collegamento che possono evidenziarsi in un momento trascurabile di insight, come un'alzata di spalle, un indizio di terrore in uno sguardo sfuggente o un messaggio anticipatorio in un abbozzo di inchino. Grazie ai toni elevati della forma artistica, l'esperienza, che la vita di tutti i giorni rende opaca, si approfondisce e favorisce il ripristino del riconoscimento. In parole povere, l'arte eleva ciò che è familiare. Invece i passi graduali, comuni e quasi impercettibili dell'esperienza quotidiana sono accompagnati da sentimenti indistinti, che spesso ci danno un'impressione oscura della nostra esistenza. Le arti e la psicoterapia compensano il gradualismo della vita quotidiana. Il poeta e il romanziere non si fanno anestetizzare dal lento fluire degli eventi, ma, al contrario, vedono chiaramente il loro corso e lo accelerano per fare in modo che tutti lo possano vedere, riuscendo a raccontare in una sola opera gli accadimenti di tutta una vita. Questa contrazione di eventi posti in relazione tra loro fa in modo che l'esperienza profonda affiori in superficie. Le forme d'arte non si limitano ad amplificare ciò che esiste, ma riescono anche ad attenuare la fissità della mente. L'artista, libero dai normali vincoli della percezione e dell'espressione, può concentrarsi in modo più mirato sulle sue esperienze, senza dover obbedire alle norme culturali. Le nostre vite sono assediate dalle complicazioni, dalle reazioni negative a ciò che diciamo, dal tormento delle contraddizioni interiori, dal trascorrere del tempo senza il raggiungimento di obiettivi e dall'ambiguità in merito al significato dell'esistenza. L'artista considera queste preoccupazioni non come un ostacolo, ma come un'ispirazione ai fini di una rappresentazione più mirata della vita. Fornendo al lettore un precedente, va oltre le barriere del quotidiano, per cogliere l'immediatezza dell'impegno nella complessità degli eventi. Tramite l'arte è possibile, per esempio, conoscere più da vicino l'indole di uccidere, spiare, amare, vagabondare e tradire, senza averle necessariamente sperimentate in prima persona. Nello stesso modo, nelle nostre Life Focus Communities forniremmo a ciascun membro la possibilità, in tutta sicurezza, di scoprire le qualità salienti della propria vita, spronandolo a superare le barriere che si frappongono alla sua aspirazione di essere una persona compiuta nella sua individualità. Le scoperte che ne deriverebbero emergerebbero da un background di preoccupazioni generali, che verrebbero sfruttate per creare opportunità di espressione personale.

 Il contatto comunitario Poiché nelle Life Focus Communities sarebbe fondamentale la capacità di dialogare con gli altri sul piano abituale della conversazione e non secondo le modalità tipiche della tecnica psicoterapeutica o dell'arte, esaminiamo se e come la semplice conversazione serva il proposito di guarigione che è implicito in questi gruppi. Nella vita di tutti i giorni gli individui già parlano tra loro, con effetti molto vari. Pensare che la semplice conversazione possa avere un effetto diverso nelle Life Focus Communities potrebbe sembrare una forzatura.

La terapia ha superato i limiti dell'impegno ordinario con tecniche che si focalizzano sul contatto (Polster, 1995). Il terapeuta fornisce spiegazioni chiarificatrici, orienta la persona verso la consapevolezza di sé, mette alla prova la sua capacità di confronto con domande pertinenti, le offre il sostegno che richiede, crea un'aura microcosmica, ecc. Si potrebbe pensare che tutti questi aspetti siano poco familiari nella comunicazione quotidiana e che nelle situazioni ordinarie possano dare luogo a comportamenti bizzarri. Ciononostante, le nostre comunità farebbero molto affidamento sulle interazioni ordinarie e non professionali tra le persone. I membri sarebbero invitati a raccontarsi l'un l'altro le proprie esperienze di vita e i propri modi di ragionare, senza il beneficio dell'addestramento professionale e la guida individualizzata, come accade in psicoterapia. Benché i progetti delle attività sarebbero stilati da leader professionisti, i membri avrebbero il compito di costruire all'interno di essi le proprie modalità per attuare la conversazione. Supponiamo che ai rappresentanti di un gruppo, divisi in sottogruppi di tre o quattro persone, sia chiesto di raccontarsi a vicenda alcune esperienze significative avute quando hanno perso il bagaglio durante un viaggio aereo, o quando è stata organizzata una festa a sorpresa per il loro compleanno, o quando sono stati accusati ingiustamente. I racconti rivelerebbero eventi che possono aver suscitato in loro sentimenti di paura, tragedia, celebrazione, stoicismo, cautela, avventura e altro. Nei nostri gruppi queste conversazioni ordinarie avrebbero un effetto straordinario. Ma perché ciò accadrebbe? La risposta il lettore può trovarla nei Capitoli 2 e 3 dedicati al concetto del sacro e nel Capitolo 7 che tratta delle tecniche per sondare le profondità della mente delle persone. Voglio sottolineare che l'esperienza del sacro, così come l'ho definita, aiuta le persone a superare i limiti imposti alla vita dalla complessità profana. Oltre alle specificità di cui ho parlato, in un gruppo di persone che si incontrano regolarmente si crea un'aura di stimolazione e di sicurezza che induce ciascuno a liberare la propria espressività e ad andare maggiormente a fondo di se stesso, stimolato dall'impresa comune.

La connessione da persona a persona 163 Le esperienze ordinarie, spesso trascurate, possono essere rivitalizzate dalla memoria, dalle sensazioni corporee, dalla fantasia o dalla deduzione logica. Il background della nostra vita, pur sfuggente, è sempre presente. Tutti noi infatti abbiamo l'indole, spesso soffocata, di scoprire la connessione tra le diverse esperienze della nostra esistenza. Con la partecipazione alle Life Focus Communities ciascuna esperienza di connessione può portare a una maggiore profondità di relazione. Quanto maggiore è il sostegno che riceviamo dal gruppo di persone a cui ci sentiamo legati, tanto più profondamente ci sentiamo pervasi dal senso di comunione. In questo contesto i leader professionisti avrebbero l'oculato compito di aiutare i partecipanti a focalizzare la loro attenzione su esperienze normalmente trascurate, per sfruttarle nel modo migliore e trarne tutto il nutrimento psicologico che ne può derivare. Se non si analizzano a fondo queste possibilità, dedicare una parte della propria vita all'incontro con altre persone all'interno di una comunità potrebbe sembrare poco importante, specialmente se abbiamo già l'opportunità di farlo ogni giorno con chi è normalmente in contatto con noi. Tuttavia, dobbiamo considerare che molte persone non hanno tale opportunità, se non su base sporadica e inconsapevole.

Chi invece vuole cogliere queste possibilità, può sfruttare l'attenzione focalizzata convogliata dal gruppo per conferire alla propria esperienza personale una speciale significatività, la quale, come abbiamo visto, può derivare dal potere amplificatore che ho descritto, dalla possibilità di ritagliarsi del tempo tutto per sé e sfuggire all'assillo degli impegni quotidiani, o forse dal fatto che, unendosi agli altri, si colma il nostro bisogno di connessione. Questo senso di comunione deriva dalla consapevolezza di essere ascoltati da una persona che appartiene a una comunità ricca dell'energia prodotta da un nuovo modo di focalizzare l'attenzione sulla vita, dall'allargamento delle dimensioni personali tramite l'ascolto e dal produttivo viaggio nel territorio psicologico dell'altro.

L'umorismo L'umorismo e tutte le altre vivaci forme di comunicazione aiutano a dare un sapore idiomatico all'impegno, che in tal modo diventa personale e multiforme.

In terapia l'umorismo rappresenta un modo per evadere dalla serietà dell'attenzione. Tuttavia, quando la persona che viene aiutata ha problemi di difficile soluzione, le possibilità di sfruttare questa tecnica sono limitate, poiché spesso chi soffre può trovare l'umorismo distraente e persino umiliante.

D'altra parte, pensarlo solo come un'evasione non ne fa cogliere alcuni dei maggiori effetti di guarigione.

 A questo proposito, devono essere tenuti in conto tre contributi che l'umorismo è in grado di dare. In primo luogo, se sfruttato nei giusti modi e tempi, può fungere da lubrificante per il rilascio delle emozioni e costituire un piacevole precedente della vivacità e della sorpresa. Il riso è come un pagamento anticipato per le future emozioni, visto che le persone che ridono insieme possono anche piangere insieme, pur nella considerazione che il riso non sostituisce il pianto, ma predispone alla liberazione delle emozioni, offrendo ospitalità a un pianto salutare, quando è necessario. In secondo luogo, l'umorismo offre delle proporzioni utili a misurare ciò che accade, alcune volte in una prospettiva ironica, altre volte come trascendenza di un blocco o semplice piacere reciproco. In terzo luogo, l'umorismo fa breccia nel modo di pensare dell'individuo e aumenta la sua flessibilità nel raccontarsi. È più difficile andare avanti ossessivamente a lamentarsi quando il riso benevolo riscalda il racconto, e ciascun nuovo elemento che trasforma la fissità in una nuova esperienza apre la mente a un futuro non precostituito, ma in costruzione.

La sincronicità nella relazione La trasformazione di questi fenomeni terapeutici di approfondimento del contatto in esercizi comunitari rappresenta una sfida che i terapeuti dovranno ben presto cogliere. Vi sono molti modi per progettare mezzi che favoriscono la connessione tra le persone. Qui di seguito presento un esercizio che ho usato per sperimentare il legame interpersonale. In occasione di un gruppo plenario chiesi ai partecipanti di dividersi in coppie. Quindi chiesi a tutti di prendersi il tempo necessario per fissare bene nella mente l'immagine del loro compagno. Una volta che tale immagine fosse stata ben presente, avrebbero dovuto chiudere gli occhi e guardare al proprio interno come su uno schermo cinematografico, lasciando che le visioni della loro realtà virtuale vi apparissero spontaneamente.

Conclusa la sequenza di eventi immaginati, avrebbero dovuto aprire gli occhi e raccontarsi l'un l'altro ciò che avevano visto. Una donna vide una bambina che, nel giardino posteriore di una casa di campagna, si dondolava su un'altalena costruita con un pneumatico assicurato con una fune al ramo alto di un albero.

La bambina ebbe sete, saltò giù dall'altalena e corse verso casa. Batté la testa contro la porta di ingresso e cadde, ma si rialzò subito, si scosse la polvere dai vestiti e corse indietro all'altalena.

Per questa storia non fu fornito alcun contesto: era il semplice resoconto di ciò che la donna aveva visto sullo schermo della sua mente. Quando la raccontò alla sua compagna d'esercizio, questa si stupì per come essa era attinente a un episodio della sua vita reale. In effetti, la compagna

La connessione da persona a persona 165 raccontò che viveva in una fattoria vicina alla ferrovia e che si arrampicava sugli alberi per vedere passare i treni ogni volta che ne sentiva il fischio. In quelle occasioni le era capitato più volte di cadere dall'albero e più volte era stata punita per essersi arrampicata sopra. Dopo un po' di tempo iniziò a non chiedere più aiuto a nessuno quando cadeva e secondo il suo ricordo quella disobbedienza inconfessata le aveva infuso un grande senso di forza personale e l'aveva liberata dalla paura di essere punita. È un'esperienza di chiara sincronicità. Nel corso degli anni mi è capitato più volte di sorprendermi di quanto le persone si trovino accomunate da eventi che nella fase iniziale della loro conversazione sembrano non avere un nesso. Si potrebbe supporre l'esistenza di poteri di chiaroveggenza, oppure si potrebbe credere che il riflesso verso la connessione fornisca una base comune per molte esperienze diverse. In generale le storie - soprattutto quelle raccontate dai romanzieri - trovano ampio consenso grazie alla condivisione di circostanze che sono tipiche della condizione umana. Nelle Life Focus Communities ciò che vorremmo esplorare con questo tipo di esercizio è la capacità di accogliere le immagini spontanee con la massima libertà e senza paure. Dopo la prima lezione, in cui verrebbe svolto l'esercizio descritto, la seconda lezione potrebbe vertere sulla scoperta dei collegamenti inaspettati. Normalmente si presuppone che le immagini del narratore siano private e personali e non siano in grado di suscitare alcun insight nell'ascoltatore. Invece, se si analizzano più da vicino, si scopre che riescono ad aprire una breccia nell'animo di chi ascolta. Benché la sincronicità non possa essere garantita, la risonanza creata dalla naturale connessione delle esperienze mette in evidenza molte manifestazioni comuni dell'esistenza. In effetti, le vite delle persone non sono tanto diverse tra loro e una può attingere dall'altra una serie di esperienze paragonabili. Ed è proprio in questi orientamenti e metodi che risiede il tema ricorrente di questo capitolo, che vuole sottolineare che vi è sempre la possibilità di recuperare la sensibilità verso gli altri, contrapponendo il legame al caos che caratterizza l'universo nel quale viviamo. Spesso questo caos ci fa perdere la strada e ci fa deviare dai sentimenti di connessione, ma il recupero di tale connessione può essere agevolato da una guida sicura e dall'opportunità di riconoscere la varietà delle esperienze attraverso le quali può essere sperimentata la comunanza. In questo senso vale la pena di sottolineare che la lotta per la connessione risale almeno all'antica Grecia (Nietzsche, 1967). I Greci antichi credevano utopisticamente nell'unità primordiale e ritenevano che l'individualizzazione fosse l'origine e la causa prima di tutte le sofferenze. Nella nostra civiltà occidentale abbiamo iniziato solo di recente a rivisitare il concetto di individualità, rendendoci conto che ci ha posto in una condizione pericolosa, troppo lontana dalle

 famiglie e dai sostegni comunitari, che ci costringe a lottare contro gli effetti dell'isolamento. Le teorie psicoterapeutiche sono arrivate a riconoscere sempre più chiaramente la necessità di riempire i vuoti lasciati dalla perdita di sostegno comunitario e di identità. Gli psicoterapeuti della Gestalt, quelli delle relazioni oggettuali e i relazionali sono tra coloro che hanno enfatizzato maggiormente il bisogno di interconnessione tra gli individui, quale reminescenza del sogno greco di unità primordiale. Ma benché quest'enfasi sul rapporto corregga la precedente esaltazione dell'individualità, un concetto di connessione ancora più ampio potrebbe comprendere entrambi gli aspetti di questa contesa paradossale, promuovendo l'accettazione sia dell'unione che dell'individualità quali forze indivisibili nella ricerca del benessere esistenziale.

11 Connessione tra Self e Self 167 La quarta dimensione della connessione riguarda il rapporto tra il self e il self. Il concetto di self offre ciò che la nozione di inconscio non ha mai affrontato esplicitamente, ossia la necessità di sapere chi siamo. Prima della nascita della psicanalisi, lo studio dell'anima rappresentò il nostro tentativo antico di identificare l'essenza personale. In seguito la psicanalisi imboccò un altro sentiero, concentrandosi su un'esplorazione dell'inconscio più determinata e scientificamente ambiziosa. Ciò che risaltò in particolare dell'inconscio fu il suo ruolo nella spiegazione della perdita di alcune funzioni di cui soffrivano le persone disturbate. La psicoterapia cercò di recuperare ciò che era stato represso e isolato nell'inconscio, ma tale recupero, che guidava il lavoro psicanalitico e sarebbe stato incidentalmente in grado di influenzare il senso del self delle persone, era un recupero di funzione più che di identità.

Il concetto di anima invece, più che coinvolgere la funzione personale, portò in primo piano l'essenza personale, pur nella fumosità che ha sempre contraddistinto questa comprensione dell'identità. L'anima rappresentava una qualità durevole e basilare dell'esistenza di ciascuna persona. Se si credeva nell'esistenza dell'anima, si poteva fare affidamento su di essa quale senso eternamente affidabile dell'essenza personale, impermeabile agli alti e bassi dell'esperienza quotidiana. L'anima trascende le vicende terrene e resta una vibrante prospettiva eterna, disincarnata ma fondamentale per l'esperienza temporale. Ma a un certo punto arrivò il Self, che rappresentò un nuovo sfondo e fu l'erede contemporaneo di tali concetti. Esso

168 Psicoterapia del quotidiano era, come dire, il nipote dell'anima e il figlio dell'inconscio, benché più specifico e vitale nella ricerca dell'identità e di un orientamento di vita. Il Self combina il lirismo e l'umanità dell'anima alle grezze vibrazioni dell'inconscio, riuscendo a descrivere le esperienze e i vissuti in modo più affidabile. Pur fondandosi sulle antiche nozioni di lirismo e affidabilità delle esperienze, il Self di cui sto parlando, rispetto all'anima è composto in misura maggiore dall'esperienza quotidiana, e rispetto alla dinamica dell'inconscio offre un'empatia più profonda nei confronti della condizione umana. Un fondamentale vantaggio del self rispetto all'anima è il fatto che, oltre ad affrontare il bisogno di comprensione dell'essenza personale, è altamente reattivo agli avvenimenti della vita. Il nostro senso di sé si innesta nelle cose che facciamo e sentiamo e nelle risposte che ci vengono date dal mondo in cui viviamo. Tuttavia, conserviamo il lirismo dell'anima tramite l'accettazione di alcuni dei suoi aspetti più sottili, tra cui, in particolare, l'esigenza di sapere chi siamo. D'altra parte, il concetto di self non è distinto da quello di anima e inconscio, che sono i suoi antenati teorici, ma si fonda su entrambi, per creare un riconoscimento dell'esigenza di essenza personale e di summa, comprendente sia lo spirito interiore che la vita quotidiana nella sua ricchezza di eventi.

I tipi di Self La summa personale che denomino self è formata da diversi strati. Un gruppo di teorici ha postulato una classificazione molto generalizzata, descrivendo il self «reale», il self «vero» o il self «nucleare», mentre altri hanno riconosciuto una traccia intermedia individuando il self «narcisistico» o il self «grandioso», ciascuno dei quali si applica ad ambiti di esperienza più precisi, che però non arrivano ancora a illustrare l'individualità dell'identità personale. Per contrasto, il self da me descritto (1995) prevede delle formazioni più specifiche, che riflettono molti self diversi tra loro. Questi grappoli di esperienze offrono delle identificazioni riassuntive tramite le quali si può rappresentare la persona. Quando questi grappoli si fondono e diventano riconoscibili, è possibile attribuire loro dei nomi, come il self ambizioso, il self spione, il self generoso, il self razionale o il self artistico, ciascuno composto dalle molte esperienze della persona. I self si sviluppano sulla base di un grande numero di esperienze, tra cui, per esempio, quella di essere stati sgridati dalla propria madre, portati ai musei d'arte fin dall'infanzia, aver assistito ad atti di violenza o aver sempre desiderato di trovare il grande amore della propria vita. I self sono il risultato di innumerevoli accadimenti e sono le chiavi che permettono di scoprire le modalità con cui gli individui si percepiscono.

Connessione tra Self e Self 169 Il self è un'entità creata psicologicamente, una nascita antropomorfica originata dai diversi aspetti della persona e un'incarnazione dell'unione delle caratteristiche e delle esperienze individuali a cui è possibile dare un nome.

Nominare il Self Per unificare tale identità multiforme, la funzione del nominare rappresenta un fattore importante. Se archiviamo qualcosa con il nome sbagliato, possiamo non ritrovarla mai più e inoltre il nominare è una forma di evidenziazione. Se la mamma dice casualmente a Edmund di lavare i piatti e lui non lo fa, lei non solo glielo ripeterà, ma aggiungerà alla frase il suo nome, dicendo: «Edmund, vedi di lavare i piatti!», e lui coglierà più chiaramente che quella della madre è una volontà forte. Miriam Polster (1992, pp. 42-43) puntualizzò il ruolo chiave svolto dal nominare nel concettualizzare l'esperienza, e nel creare nei pazienti il sentimento di sentirsi capiti: La capacità di utilizzare il giusto nome è fondamentale anche per concettualizzare l'esperienza. Nelle persone che ho avuto in terapia, questa facoltà è stata spesso smarrita. Le coperture della loro infanzia hanno [...] ispirato in loro parole sbagliate con cui descrivere i sentimenti [...]. Questa mancanza crea uno stato di confusione in merito alle direzioni da dare ai propri comportamenti, oltre che di disagio, derivante dal sentimento di non riuscire mai a farsi comprendere come si vorrebbe. Prendiamo in esame il processo di nominare uno di questi self: un uomo gioca a golf con suo figlio, canta la canzone di buon compleanno a sua figlia, dà un consiglio a un giovane collega, insegna filosofia morale ai suoi studenti, stringe tra le sue braccia la moglie che sta tremando, ascolta con attenzione le persóne che gli parlano, cerca strenuamente di convincere chi, a suo giudizio, sta ignorando i propri interessi, e così via. Come sarà registrata nel suo senso di sé l'organizzazione di queste particolari esperienze? Quelle elencate sono caratteristiche tutt'altro che irrilevanti per il suo senso di identità, non sono caratteristiche che compaiono solo sporadicamente, che sono solo un momento transitorio dell'esistenza, e non correlate alle altre. Al contrario, tali esperienze occupano un posto preciso, più o meno determinante, all'interno della riserva degli eventi sulla base dei quali l'individuo forma i grappoli del proprio self. Un nome che potrebbe essere adatto a queste caratteristiche è self paterno. In terapia quest'identità potrebbe fungere da leva e aiutare a procedere con i passi successivi. Con tali esperienze in sottofondo, ci sono buone possibilità che questa designazione dia dei risultati.

Ciononostante, l'uomo in questione potrebbe

 anche non riconoscere il suo self paterno, oppure dargli un particolare significato personale che non è immediatamente riconoscibile per gli altri. Per esempio, può avvertire questo self come un peso, può sentirsi sfruttato, oppure può considerarlo un grande dono. In pratica, può ritenerlo utile nei suoi rapporti con gli altri o può pensare esattamente il contrario, oppure ancora può reputarlo un vantaggio con alcuni e uno svantaggio con altri. Ma supponiamo di aver scoperto in lui anche altri comportamenti, come la rabbia quando viene contrastato e la fissità di opinioni. Se così fosse, quello che avevamo denominato self paterno potrebbe essere individuato più precisamente come self dominante. Diversamente, se l'attenzione verso gli altri sembra derivare più da una volontà predicatoria, si potrebbe pensare che il suo sia un self sacerdotale. Chiaramente, il processo di denominazione richiede una buona capacità di giudizio. Il terapeuta deve essere molto attento alle implicazioni derivanti dal denominare questi grappoli di esperienze, poiché in tal modo può chiarire - ma anche distorcere - la focalizzazione terapeutica. Il processo del nominare può essere caleidoscopico e portare a una successione di nomi, oppure può conferire coerenza all'identità. Vi sono alcuni self, che ho chiamato Self Essenziali (1995), che sono indifferenti alle esperienze correnti, poiché sono fissati originariamente e rigidamente nel sistema organizzativo degli individui.

Per esempio, chi in tenera età è sempre risultato perdente nella rivalità tra fratelli può sentirsi tale per tutta la vita, anche se non fa che riscuotere successi e, al contrario, chi ha sempre vinto in tali contese può sentirsi vincente anche di fronte a esperienze che demoralizzerebbero la maggior parte delle persone. Ho invece denominato Self Membri quei self che sono più reattivi alle esperienze correnti, prendono parte allo sviluppo continuativo degli individui, si aggiornano più o meno rapidamente e permettono alle nuove esperienze di avere un ruolo nelle fasi fluttuanti dell'identità personale.

Quando si lavora con i Self Membri, il compito terapeutico è più semplice, ma poiché la maggior parte delle persone è occupata anche dai Self Essenziali, è importante essere in grado di dare a questi ultimi una maggiore flessibilità di trasformazione. Bisogna tenere presente che i vecchi residui rimangono sempre in sottofondo, continuando a influenzare il senso di sé nel presente. Nella sessione descritta in precedenza (si veda il Capitolo 8), Anita non voleva accettare in alcun modo il suo self freddo come l'acciaio, che era un Self Essenziale e continuava a nascondere il suo calore anch'esso ugualmente presente. Per questo era sempre diffidente, perché temeva che questa sua essenza d'acciaio potesse fuoriuscire quando meno se l'aspettava, anche quando si comportava empaticamente. Nel corso della nostra seduta scoprì che il suo self d'acciaio non era poi così minaccioso e, riscaldata dal rapporto, si trasformò in una persona in grado di stabilire relazioni di connessione basate sulla forza e nello stesso tempo sul calore, in una dimensione duplice che

Connessione tra Self e Self 171 prima le sembrava contraddittoria. È questo il compito della terapia, ricollegare le vecchie immagini di sé all'attualità delle esperienze correnti.
Ciò permette di vedere il proprio self non più come un'astrazione fissa dell'immagine personale, ma come una summa in continua evoluzione e una testimonianza di pienezza di esperienze sempre rinnovate.
Il Self in dialogo In questo spirito di messa in luce delle astrazioni generiche, la Terapia della Gestalt, già molto tempo fa, aveva introdotto la visione bifase del self in azione. Per primo introdusse il concetto della scissione nevrotica (Perls et al., 1951), che riconosceva le alienazioni che intervengono nella persona quando i messaggi, i bisogni e le azioni contraddittorie sono troppo difficili da armonizzare. Per seconda identificò la tecnica di personificare e di creare un effettivo dialogo tra le varie parti scisse della persona. Il dialogo interiore e silente, che normalmente è inconsapevole, diventa esplicito rappresentando direttamente in terapia un dialogo tra i personaggi interiori, che prendono forma nella conversazione antropomorfica. All'interno di un ampio mosaico di caratteristiche personali, ciascuna di tali caratteristiche può prendere la parola. Seguendo il fiume della diversità, si raggiunge il mare dei personaggi interiori e li si lascia andare nel flusso della terapia. Concentrando l'attenzione su queste multilateralità (Polster, 1987) e su tutti questi Self, si può dire che quando lavoriamo con un individuo, in realtà facciamo della terapia di gruppo. Come può il terapeuta occuparsi della strutturazione dell'identità, di fronte a questi aspetti contrastanti della persona alienati tra loro? Supponiamo per esempio che un terapeuta raccolga delle approfondite informazioni sulle esperienze di vita di un suo paziente. Mette insieme tutte queste informazioni e identifica un grappolo di caratteristiche che gli fanno designare questa persona da una parte come «Intraprendente», in quanto molto portata all'azione, e dall'altra parte come «Lettore», alla ricerca di un angolino tranquillo nel quale immergersi nella lettura. Il terapeuta può ipotizzare che questi lati del suo paziente siano dei self distinti, ciascuno con la propria posta da giocare nella vita della persona vista nella sua interezza. Questi due self (Polster, 1995), in ragione della loro rigida polarizzazione, hanno dato luogo a una frammentazione, che ora ha bisogno di essere riunificata. Per ripristinare l'unificazione si esplicita un dialogo nella speranza che, con una migliorata qualità del loro coinvolgimento, i self possano reintegrarsi.

172 Psicoterapia del quotidiano Nel corso di un dialogo diretto dal terapeuta, il self Intraprendente del paziente diventa dittatoriale, rimproverando il self Lettore e richiamandolo all'azione. Il self Lettore replica criticando con sdegno l'energia eccessiva e irreprimibile del self Intraprendente. Il dialogo, a causa di posizioni fisse e immobilizzanti, dà luogo a degli scambi sterili che non portano ad alcun risultato, confermando che non vi è speranza di riunificazione. Per tutto il tempo il terapeuta ha ascoltato con attenzione ciascuna affermazione, notando gli atteggiamenti stereotipati, la mancanza di energia, la carenza di attenzione verso ciò che dice l'altro, le abituali alienazioni e il linguaggio vuoto di significato. Alla fine, dopo molti scambi in cui nessuno dei due lati del paziente ha dimostrato passione, precisione o inventiva, e in cui la guida del terapeuta ha contribuito a ripristinare queste qualità - proprio come farebbe il redattore di un libro - i due self cominciano a migliorare la natura del loro contatto. Supponiamo che il self Lettore, che ora è più sincero e solidale verso se stesso, dica al self Intraprendente: «Ma non ti rendi conto di quanto io sia felice quando leggo, e quanto tu invece rifiuti questa felicità per sbatterti a destra e a manca, con l'assurda aspettativa che io ti segua?» In risposta a questo contatto più profondo ed esplicito, il self Intraprendente risponde: «Se non fosse per me, non avresti nemmeno un tetto sulla testa, per non parlare poi del lusso di coltivare le tue letture!» A questo punto la conversazione si anima ed entrambi gli interlocutori riconoscono reciprocamente la freschezza dei loro nuovi discorsi. Dopo aver registrato questa migliore qualità del contatto, il movimento verso la sintesi risulta facilitato. Chiaramente ciascun self ha le sue ragioni, ma gli interessi sono intrecciati tra loro. Spesso, grazie all'attenzione del terapeuta verso la qualità degli scambi, questa sintesi viene compiuta con successo e le espressioni di ciascun lato della persona vengono collegate tra loro, facendola sentire riunificata e permettendole di cogliere tutti i benefici e i contributi di tale riunificazione (Polster, 1995, pp.
246-251).

Applicazione alle Life Focus Communities Come rappresentare nelle nostre Life Focus Communities lo sforzo per raggiungere la connessione tra i diversi lati di una persona? Supponiamo di chiedere ai partecipanti di suddividersi in piccoli gruppi e di invitare ciascun membro a raccontare ai propri compagni un'esperienza memorabile.

Alla fine di ciascun racconto, sollecitiamo gli ascoltatori a individuare i fattori coinvolti nell'esperienza raccontata. Un uomo inizia a narrare del primo viaggio che fece lontano da casa quando era bambino. Abitava a Charleston, nel South Carolina, e con la famiglia

Connessione tra Self e Self 173 si stava recando in vacanza a Virginia Beach. Durante il viaggio in macchina stette molto male, perché fu costretto a trattenere la pipì. Suo padre si rifiutava di fare una sosta, credendo che non ve ne fosse bisogno e che i suoi fossero solo capricci. Il bambino tenne duro fino a quando potè, ma a un certo punto, non facendocela proprio più, cominciò a piangere e finalmente suo padre fermò la macchina, rendendosi conto che faceva sul serio. Una volta sceso dalla macchina, fece fatica a raggiungere la toilette. Da quel momento in poi, nonostante il lieto fine dell'episodio, la sua fiducia nel padre cominciò a vacillare e benché la sfiducia non fosse evidente nei loro rapporti quotidiani, che continuarono a essere positivi, il protagonista di questa storia non arrivò mai a perdonarlo per il mancato rispetto e l'umiliazione che gli aveva inferto.

Il primo dei membri del sottogruppo che ha ascoltato questa storia pensa che il protagonista sia stato un gran mascalzone e abbia tirato troppo la corda con suo padre, il secondo che non era il caso di mantenere così a lungo il rancore verso il papà, mentre il terzo domanda se alla fine la vacanza a Virginia Beach era stata divertente. I membri continuano a discutere tra loro su tali argomenti, fino a che il protagonista riesce a capire come descrivere il lato di sé in questione. Dice di vedersi come una persona determinata e addirittura stoica nella maggior parte dei casi, tranne quando viene toccato nel vivo da qualcuno.

In quest'ultimo caso diventa molto debole e le persone che lo considerano stoico faticano a capire perché soffra così tanto. Decide di denominare queste due caratteristiche contraddittorie di sé come il suo lato stoico e il suo lato vulnerabile. Inoltre riceve un compito da svolgere a casa: scrivere un dialogo tra questi due self che lo compongono, i cui risultati saranno mostrati agli altri nel corso della riunione successiva. Dopo questo primo racconto, anche gli altri tre membri del sottogruppo fanno la stessa cosa, raccontando un'esperienza memorabile, discutendola con gli altri, denominando i propri self e poi scrivendo un dialogo come compito a casa. In linea di principio non è difficile riconoscere che esistono lati diversi all'interno di noi che sarebbe utile riconciliare, ma ciò che è difficile è fare delle chiare distinzioni tra ciò che è vero e ciò che non lo è. Sono un tipo generoso anche se a volte non mi comporto come tale? Visto che aspetto che le scarpe cadano a pezzi prima di comprarmene un paio nuovo, sono uno spilorcio? Perché le persone mi trovano amichevole quando invece mi sembra di essere un orso? Perché la gente mi trova bella quando mi sembra di essere un mostro? Il processo di identificazione del proprio sé è la chiave per trovare la coerenza personale e stare bene con se stessi.

Per mettersi al passo con i cambiamenti evolutivi, le nuove esperienze devono scuotere le identità fisse in cui gli individui restano intrappolati. Le persone cambiano in termini di capacità, forze, fascino, opportunità e rapporti, ma se il

 proprio senso di sé non si adegua a questi cambiamenti, si sentiranno oppresse dalle mancanze, invece che vedere le proprie immagini come nuove. Le nuove immagini provengono dalle nuove esperienze, che devono essere significative e diversificate, e la loro creazione è una conditio sine qua non sia della psicoterapia che dell'attività svolta nelle Life Focus Communities.

L'elusività del Self Il self - anche per via della sua elusività - per lungo tempo è stato privato del riconoscimento che gli spettava come valido concetto psicologico. Carl Rogers (1959) scrisse di essere sorpreso della persistenza con la quale i suoi pazienti ribadivano tale concetto. Inizialmente si era rifiutato di esplorare il Self in quanto «termine vago, ambiguo e scientificamente privo di significato».

In seguito si convinse della sua importanza proprio grazie alle continue citazioni dei suoi clienti che gli richiamavano alla mente il concetto di Self.

I pazienti volevano capire «chi erano veramente» e si lamentavano del fatto di non avere la possibilità di «essere se stessi». Rogers notò che tali persone dicevano spesso frasi come: «Mi domando chi sono veramente», «Non ho mai avuto la possibilità di essere me stesso», «Mi piace venire qui da Lei, perché posso lasciarmi andare ed essere veramente me stesso» (Rogers, 1959, pp. 200-201).

Chi è questa persona che agisce a molti diversi livelli di organizzazione? E in tal senso, che cos'è l'organizzazione? Lo stesso individuo non è forse un'assetto - di esperienze, sensazioni, sentimenti, atteggiamenti, eventi, ecc.? Negli Stati Uniti una candidata alla posizione di Procuratore Distrettuale fu scartata per aver assunto in nero come babysitter un'immigrata clandestina. Quest'esperienza la rappresenta come persona? Se avesse avuto preoccupazioni in merito alla sua identità, quest'azione illegale sarebbe stata un marchio per il suo self, come sembra esserlo stato per le migliaia di persone che si sono opposte alla sua nomina? Un analogo problema di identità si impone quando la persona si definisce solo alla luce di episodi negativi che ha vissuto, che possono andare da un litigio tra fratellini che finisce con un doloroso morso all'orecchio, a un imbroglio perpetrato a danno di un conoscente, o molto altro. Ma se ci rendiamo conto che siamo costituiti di una buona varietà di self diversi tra loro, facciamo un passo avanti verso la loro riconciliazione, contrastando la tendenza dell'uno o dell'altro a imporre il proprio potere dittatoriale. In effetti, qual è l'elemento più significativo che può rappresentare un individuo: il successo, l'autorità, l'amore degli altri, la reputazione familiare, una particolare combinazione di valori, forme preferenziali di intrattenimento, ecc.?

Connessione tra Self e Self 175 Se diciamo a qualcuno che è stato gentile a telefonarci, ci riferiamo solo al suo comportamento e non al suo Self. La risposta alla domanda esposta sopra è ambigua, poiché l'identità va oltre il semplice comportamento. Si può essere gentili in una particolare occasione senza avere un «Self gentile», visto che il Self è una rappresentazione della speciale identità di ciascuno, squisitamente personale e individuale. La sua esistenza è una creazione psicologica, che tuttavia è reale, oltre che tangibile e insopprimibile. Il Self riguarda gli aspetti della persona che hanno una natura peculiare. È un modo per penetrare negli interstizi dell'identità assente e creare un'immagine che contribuisce a migliorare la comprensione della vita, orientandola lungo i giusti percorsi.

Dall'adagio greco «conosci te stesso» al desiderio contemporaneo di «essere se stessi», gli individui cercano di vivere in modo coerente con le proprie esperienze, i propri valori e i propri scopi. Il self è un veicolo di consapevolezza di ciò che risiede all'interno di noi e rappresenta la summa della nostra natura personale.

12 Riflessioni conclusive 177 Gli psicoterapeuti nella loro professione si sono sempre presi cura del benessere del singolo paziente e, svolgendo una terapia privata, hanno sempre prestato poca attenzione al problema della morale, considerandola più una questione di tipo comunitario. Ma è altrettanto vero che molte persone sono entrate in psicoterapia perché i loro problemi e la loro sofferenza avevano a che fare con la morale, per eccessiva rigidità di aderenza ad essa o per cattiva interpretazione della stessa. Pur con le dovute differenze nel modo di inculcare la moralità, le religioni giudaico-cristiane, a tale riguardo, si sono espresse con chiarezza monolitica. Al contrario, la psicoterapia è sempre stata caratterizzata da una certa indipendenza dalle direttive morali e da una virtuale inesistenza di un'autorità organizzativa. In effetti uno dei principali propositi della pratica terapeutica è stato quello, più individualizzato, di liberare la mente delle persone dalle costrizioni dei comportamenti e delle emozioni imposte da una moralità rigida e assolutistica. Freud fu il più noto autore di tale liberazione. Cavalcando l'onda della grande effervescenza culturale presente alla svolta del XX secolo, mise in discussione la disciplina religiosa e promosse il riesame di regole di condotta radicate da lungo tempo, partendo da una posizione empaticamente secolarizzata. Parte fondamentale della sua visione, nella sua opera di espansione dei confini della psiche individuale, fu quella di dare una nuova dimensione all'autorità mettendola decisamente in secondo piano, e dando invece priorità alle forze di autodeterminazione dell'individuo. Le persone che entravano in terapia con lui vedevano

 focalizzati i loro interessi, e non quelli della comunità. Più tardi, la nuova e più elusiva base culturale della società Occidentale cominciò ad abbandonare il primato della morale comune, stimolata dalla libera e vivace attività della mente. Ma ora, dopo un secolo di esplorazioni delle dinamiche di una psiche strutturata in modo meno intransigente, le Life Focus Communities inviterebbero a rinnovare l'attenzione verso una moralità che nella nostra epoca deve essere in grado di conciliare la relatività e l'irrefrenabile diversità delle esperienze umane, con la spinta al legame sociale. La psicoterapia ha segnalato una nuova moralità, ma le sue caratteristiche specifiche non sono chiare come quelle dettate dalla religione. Benché sia evidente che gli psicoterapeuti conferiscano importanza a valori e capacità come integrità, onestà, amore, rispetto di sé, reciprocità, empatia e a molti altri elementi riconosciuti a livello psicologico, questa importanza non è mai stata messa nero su bianco.

Tale instabilità è stata spesso interpretata come amoralità e non come una nuova forma di moralità. Queste enfasi morali di nuova creazione non erano altro che elaborazioni e modernizzazioni di linee guida di vecchia data, ma, per la relatività che le contraddistinguevano, avevano perso la loro forza pedagogica.

Per fare un esempio, parlare di empatia non è così istruttivo come dire: «Ama il prossimo tuo come te stesso». Nel loro ben comprensibile abbandono dell'assolutismo, i terapeuti si sono uniti in un'opera di indebolimento della rigida morale che aveva sempre ostacolato la comprensione del funzionamento della mente. David Brooks (2004, p. A31), pronunciandosi in merito al romanzo di Tom Wolfe Io sono Charlotte Simmons, enfatizzò l'insipida relatività di questa moralità secolarizzata, con le seguenti parole: [Wolfe] descrive una società nella quale esistono ancora delle vaghe nozioni di bene e male, virtù e vizio, ma in cui la sottostruttura morale che unisce tutti questi concetti appare indebolita... Ora la parola «immoralità» sembra obsoleta... le persone evolute rifiutano l'idea di un male assoluto [e] un professore di neuroscienze ipermaterialistico può usare la parola «anima» solo quando è tra virgolette.

L'inferno, le fiamme, l'atmosfera sulfurea e la dannazione sarebbero forse una migliore alternativa? Pur nella considerazione che la relatività morale porta con sé il rischio della neutralità morale, resta comunque una seria risposta alla realtà dell'esperienza umana, tenendo conto del fatto che tutti noi mostriamo le nostre inadeguatezze nel rispondere alla complessità del mondo che ci circonda e sperimentiamo con disorientamento le contraddizioni presenti nelle correnti sotterranee della nostra dinamica personale. La missione pedagogica di integrazione di tali prospettive generali negli standard culturali, rispettando le differenze individuali e le circostanze particolari, è molto più ampia e ardua di quella che la psicoterapia

Riflessioni conclusive 179 ha svolto finora, e il semplice fiat non è la risposta che sarà proposta. Non rientra nell'ambito di questo libro indicare le modalità tramite le quali la psicoterapia può istituire una sua propria moralità, con la concretezza che è comune alla religione, ma dobbiamo ammettere che ciò rappresenta una sfida inevitabile se vogliamo sviluppare tutte le potenzialità della guida comunitaria. L'anarchia morale può creare degli inconvenienti tanto quanto l'autoritarismo morale. La frattura tra queste due alternative va ricomposta, unendo il rispetto delle esigenze personali al controllo dei comportamenti, necessario in qualsiasi società. Se questa ricomposizione rispecchia una maggiore consapevolezza della naturale e permanente presenza in tutti noi del conflitto tra queste due alternative, essa non porta a una inefficace e insipida neutralità. Nelle Life Focus Communities tale ricomposizione risulterebbe evidente dalla scelta fondamentale di promuovere giudizi morali non perentori, ma chiari e concreti. Uno strumento per ottenere ciò sarebbero le storie evocate nel corso delle interazioni personali, che svilupperebbero in modo naturale una loro moralità, piuttosto che vederla imposta dall'alto. Il chiarimento dell'intenzione, la capacità, le conseguenze, le nuove prospettive e il perdono entrerebbero così a far parte della storia mano a mano che si evolve. Per esempio, un individuo che da piccolo diceva continuamente bugie su suo fratello facendogli del male, può essere cresciuto con la permanente tortura del pensiero dell'immoralità delle sue false accuse. Se riesce a raccontare questa storia, pone le circostanze del passato in una nuova luce, e da quel momento in poi l'immoralità pensata può essere percepita come un errore del passato piuttosto che come un marchio indelebile di un'identità immutabile. Solo nel contesto di eventi che vengono rivisitati grazie ai liberi scambi comunitari emergono quali sarebbero stati i giusti comportamenti da adottare. La moralità psicologica, implicita e non impartita in forma di insegnamento, è comprensiva di almeno due capisaldi della cultura contemporanea. Un caposaldo è il naturalismo, riflesso per esempio dalle ricerche sullo sviluppo infantile della moralità condotte da Kohlberg, Gilligan e altri, per le quali gli individui evolvono una naturale moralità nel corso di varie fasi di maturazione, che non viene semplicemente inculcata dalla società, ma risponde alla nostra natura di animali sociali. Il secondo caposaldo è l'empatia, la cui centralità è stata ampiamente illustrata da Carl Rogers e Heinz Kohut. Quale fonte di connessione tra le persone, l'empatia segue il mandato umano di vivere la vita nella reciprocità, rafforzando la capacità di opporci al riflesso, parimenti impellente, di soffocare la minaccia di una pericolosa alterità. Se unita concettualmente alla nozione di contatto della Terapia della Gestalt, l'empatia prospera nella continuità e nella sintesi, che sono normalmente ostacolate dai giudizi preordinati in merito a ciò che è giusto o sbagliato.

180 Psicoterapia del quotidiano Il nostro destino di creature portatrici di moralità è un elemento essenziale del mondo civilizzato. In assenza dei naturali puntelli morali che sostengono i legami tra le persone, nel mondo non ci sarebbero mai abbastanza poliziotti e preti a vegliare sui rapporti umani. Nei secoli precedenti la trascuratezza morale era spesso gestita in modo estremo attraverso la colpa e la vergogna, ma anche la rassegnazione. Con l'avvento della psicologia, la colpa e la vergogna sono state approfonditamente studiate, e riconosciute sia negli effetti correttivi in riferimento agli errori commessi, che negli effetti distruttivi di immobilizzazione e tortura dei trasgressori. Nei circoli psicologici la rassegnazione alla colpa e alla vergogna è stata sostituita dall'urgenza di fare qualcosa in merito ai dilemmi morali, così come dall'esigenza di riconoscerli.
Il bisogno che è scaturito è stato di entrare in psicoterapia per ricostruire un contesto smarrito, ed è diventato così dilagante nella nostra società che solo i limiti finanziari trattengono questa pratica dal diventare popolare quanto la religione per affrontare sofferenze personali. In ragione di tali limiti finanziari, gli enti previdenziali e le compagnie assicurative private sono diventati i principali arbitri nello stabilire chi possa avere accesso alla psicoterapia e chi no, e per quanto tempo. Grazie ai processi che coinvolgono i grandi gruppi, che la psicoterapia ha dimostrato di poter guidare, uno strato più ampio di popolazione potrebbe trovare una risposta. Le Life Focus Communities, accessibili e praticabili, non laverebbero via la colpa imposta dalla moralità, ma aiuterebbero le persone ad avviare un processo di umanizzazione, a porsi nella giusta prospettiva e a trovare il proprio posto nella comunità.
Compendio La psicoterapia è un'innovazione dell'ultimo secolo che ha apportato delle profonde modificazioni nel substrato culturale. Quale nuovo impulso nella sua naturale evoluzione, l'estrapolazione nelle Life Focus Communities le dà nuovo vigore e la fa muovere oltre l'ambito della comune religione, senza l'obbligo della fede in Dio, in un contesto di progresso laico rappresentato soprattutto da una moralità moderna e da innovazioni nel campo neurologico. Le Life Focus Communities offrono anche nuove forme di associazionismo, fondate su espressioni artistiche sia nuove sia tradizionali, finalizzate a favorire la comunicazione, la consapevolezza e il senso di autonomia nella connessione. Questi risultati sono ottenuti grazie a delle nuove «scintille di accensione», che consistono nell'applicazione di nuove pratiche, di esercizi concepiti per promuovere l'interazione e di attività quotidiane da svolgere individualmente.
Con un repertorio così ampio di offerte,

Riflessioni conclusive 181 la psicoterapia risponde agli imperativi imposti dalla sua evoluzione, passando dalla funzione originaria di correttivo medico delle falle psicologiche epidemiche nella società, a una nuova visione più articolata della sua funzione, che riconosce la sua possibilità di muoversi nell'ambito più ampio delle sue potenzialità. Per realizzare tali potenzialità di approccio terapeutico, ho illustrato alcuni principi guida finalizzati a: (1) orientare gli individui nella loro vita quotidiana, (2) incoraggiare la formazione di grandi gruppi di persone intenzionate a costituire una comunità accogliente e affidabile, e (3) creare delle opportunità permanenti di messa in atto di tali principi tramite pratiche e metodi continuativi. Gli sviluppi registrati nel corso dell'ultimo secolo hanno prodotto risultati sperimentali e procedurali che hanno confermato in modo chiaro e concreto l'esistenza nell'uomo di un impulso verso la connessione, oltre che la sua esigenza di trovare mezzi atti a suscitare e mantenere il senso di appartenenza, coerenza, continuità e interezza. Questo mandato può essere eseguito focalizzando l'attenzione sulle nostre modalità di vita e, in primis, sul precoce sviluppo della consapevolezza e del senso di sé.

Queste premesse possono essere realizzate garantendo la presenza di una guida permanente rappresentata dall'alterità, nella forma di una Life Focus Communities. Questo tipo di alterità è una risposta moderata all'esigenza genetica di connessione con un'alterità onnipresente ed eterna che sembra indivisibile da noi stessi. Il ristabilimento della connessione, in un mondo in cui gli individui sono separati dalla diversità e dalla contraddizione, è un'importante sfida da cogliere per una società che è sempre più consapevole delle proprie carenze e delle conseguenti ansie - ansie alle quali sembra essere offerto poco sollievo anche da parte delle comuni religioni, nonostante la crescita del consenso che possono aver riscontrato oggigiorno. La psicoterapia, quale strumento di approfondimento del senso di connessione, ha svolto un ruolo importante nel processo di compenetrazione dei due aspetti del sacro e del profano, i cui sviluppi saranno illuminanti sia per le persone che ne vedranno i benefici individualmente, sia per la società nel suo complesso. In questo libro, ispirato ai principi della psicoterapia, auspico per gli individui la nuova possibilità di fare riferimento a una comunità che permetta loro di guardare alla propria esistenza con maggiore chiarezza, condividere le esperienze con altri e seguire i propri percorsi di vita, accompagnati da un'idonea guida. Essi avrebbero sempre a disposizione un luogo di incontro in cui ascoltare ed essere ascoltati, apprendere e raccontare storie, cantare e ballare insieme e, in sostanza, sentire una continuità coerente nel proprio percorso di vita, come testimoni e nel contempo come protagonisti. Ma a questo punto può sorgere spontanea la domanda: la costituzione di tali comunità non esprime delle aspettative sproporzionate, oppure non rischia

 di creare atmosfere conformistiche di devozione indiscriminata e limitata autocoscienza? Vi sono molti esempi di masse di persone che, indotte a unirsi a una determinata compagine, maturano una cieca obbedienza e dimenticano i più elementari fondamenti del senso comune, della giustizia e dell'equità. Ciò è stato particolarmente evidente in molte comunità utopiche, che hanno imposto delle nuove linee guida di vita quotidiana, ma hanno anche richiesto ai loro membri una netta separazione dalla complessità della cultura dominante, che veniva percepita come un'entità più ampia, fonte di costante pericolo di fagocitamento. Benché in questo libro compaia ripetutamente il termine comunità per designare le compagini di persone che propongo di costituire, è fondamentale chiarire la differenza esistente tra il concetto delle Life Focus Communities e quello di altre collettività. Le comunità utopiche come quella proposta da B.F.
Skinner nel suo romanzo Walden 2 e altre creazioni reali come Oneida o le Amana Colonies sono finalizzate a sviluppare modalità di vita diverse da quelle dominanti, con speciali leggi, usi e costumi. Invece le Life Focus Communities non impongono un particolare stile di vita ai propri membri, che quindi vivrebbero autonomamente, secondo modalità di loro libera scelta e senza avere l'obbligo di incontrarsi al di là delle riunioni previste. Essi possono credere o non credere in Dio e frequentare o meno la chiesa, e possono avere priorità culturali molto diverse tra loro. Ciononostante, si dovrebbero riunire regolarmente una volta alla settimana, per focalizzare insieme l'attenzione sul loro processo di vita, sviluppare sentimenti di appartenenza e favorire l'evoluzione della personalità. L'osservazione fatta da Thomas Jefferson a proposito della democrazia sarebbe ancora di attualità per le Life Focus Communities, che di fatto richiederebbero una «eterna vigilanza». I propositi di autorealizzazione che starebbero alla base di questi gruppi di persone devono armonizzare la libertà e l'individualità della persona agli interessi comunitari. Non è possibile sfuggire alla necessità di valutare la qualità comunitaria e gestirla, e benché non vi siano garanzie sul fatto che una particolare compagine possa essere interessante per un particolare individuo, è anche vero che i potenziali membri avrebbero varie opzioni creative tra cui scegliere per creare il tipo di comunità che preferiscono. Nel vasto paesaggio dell'ignoto e, in particolare, nelle infinite riverberazioni delle diversità interiori, risulta fondamentale il senso di meraviglia e ammirazione che funge da calamita per il senso di appartenenza a cui molte persone aspirano. Questo senso di vasta apertura che include l'esperienza evocata dalla meraviglia è sempre stato cruciale nel processo psicoterapeutico.
Nella ben nota articolazione del rapporto profondo che si instaura tra terapeuta e paziente, questa ammirazione è stata spesso considerata come un semplice transfert, un'aspettativa male orientata, un'intimità disperata o una suggestione ipnotica. Queste cautele sono

Riflessioni conclusive 183 comprensibili, poiché spesso viene fatto un uso errato di questa ammirazione, trasformandola in dipendenza, comunicazione pomposa, remissività autonegante nei confronti della comunità, o infatuazione verso i leader carismatici. Ma nonostante tutti i pericoli insiti nell'accoglienza della meraviglia dell'ammirazione, è importante tenere conto del suo potere di attrazione universale e della sua funzione di lubrificante nell'apprendimento e di stimolo nella promozione del curativo legame con gli altri. La forza che spinge verso l'aggregazione comunitaria e quella opposta che tende a salvaguardare la libertà individuale - che paradossalmente sembrano contrarie - fanno entrambe parte di un processo finalizzato ad aiutare le persone a trovare il proprio posto nell'universo. È pluribus Unum!

Bibliografia 185 Armstrong K. (1993), A history of God: The 4,000-year quest of Judaism, Christianiti> and Islam, Collingdale, PA, Diane Publishing (trad. it. Storia di Dio: Da Abramo a oggi: 4000 anni alla ricerca di Dio, Venezia, Marsilio, 1998).
Benson H. (1975), The relaxation response, New York, William Morrow (trad. it. La risposta rilassante, Milano, Rizzoli, 1977).
Bentall R.P. (2000), Hallucinatory experiences. In E. Cardena, S.J. Lynn e S. Krippner (a cura di), Varieties of anomalous experience, Washington, DC, American Psychological Association, p. 94.
Brooks D. (2004), New York Times, November 16, p. A31.
Buber M. (1955), Between man and man, Boston, Beacon.
Campbell J. (1972), Myths to live by, New York, Bantam Books (trad. it. Miti per vivere: Sulla terra e sulla luna, in guerra, in pace, in amore, Milano, A. Mondadori, 1996).
Cloninger C.R. (2004), Feeling good, New York, Oxford.
Conrad J. (1942), A Conrad Argosy, New York, Doubleday and Moran.
Csikszentmihalyi M. (1990), Flow, New York, Harper Perennial (trad. it. La corrente della vita: Psicologia del benessere interiore, Milano, Frassinelli, 1992).
Csikszentmihalyi M. (1993), The evolving self, New York, HarperCollins.
Damasio A. (1999), The feeling of what happens, New York, Harcourt Brace (trad.
it. Emozione e coscienza, Milano, Adelphi, 2005).
Etzioni A. (1994), The spirit of community, New York, Simon and Schuster.
Freud S. (1957), Collected papers. Vol. 2, London, Hogarth Press, p. 367.
Friedman R. (1995), The disappearance of God, New York, Little Brown.
Hillman J. (1983), Healing fictions, Barrytown, NY, Station Hill Press.
The Holy Scriptures (1937), Psalm 46 (p. 808), Philadelphia: Jewish Publication Society of America.

Jaynes J. (1976), Origins of consciousness in thè breakdown of thè bicameral mind, Boston, Houghton Mifflin.
Jung C.G. (1964), Man and his symbols, London, Aldus Books (trad. it. L'uomo e i suoi simboli, Milano, Longanesi, 1982).
Kohut H. (1971), The analysis of the self, New York, International Universities Press (trad. it. Narcisismo e analisi del sé, Torino, Bollati Boringhieri, 2006).
Koop C.E. (1992), Foreword. In A. Katz e H. Hedrick (a cura di), Self-help: Concepts and applications, Philadelphia, Charles Press, p. 18.
LeDoux J. (2002), Synaptic self, New York, Penguin Books (trad. it. Il Sé sinaptico: Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo, Milano, Cortina, 2002).
Lewis T., Amini F. e Lannon R. (2001), A general theory of love, New York, Vintage.
Madara E. (1999), Self-help groups: Options for support, education, and advocacy. In P.G. O'Brien, W.Z. Kennedy e K.A. Ballard (a cura di), Psychiatric nursing: An integration of theory and practice, New York, McGraw-Hill.
Mahler J. (2005), The soul of the Exurb, «New York Times Magazine», March 27, p.
36.
Moreno J. (1985), Psychodrama, Ambler, PA, Beacon House (trad. it. Manuale di psicodramma: Il teatro come terapia, Roma, Astrolabio, 1985).
Newberg A., D'Aquili E. e Rause V. (2001), Why God won't go away, New York, Ballantine.
Nietzsche F. (1967), Birth of tragedy, New York, Random House (trad. it. La nascita della tragedia, Milano, Adelphi, 1997).
O'Brien T. (1990), The things they carried, New York, Penguin Books (trad. it.
Quanto pesano i fantasmi, Milano, Leonardo, 1992).
O'Keeffe G. (1976), Georgia O'Keeffe, New York, Viking Press.
Perls F., Hefferkine R. e Goodman P. (1951), Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality, New York, Julian Press (trad. it. La terapia della Gestalt: vitalità e accrescimento nella personalità, Roma, Astrolabio, 1997).
Polster E. (1987), Every person's life is worth a nove!, New York, W.W. Norton (trad. it. Ogni vita merita un romanzo: Quando raccontarsi è terapia, Roma, Astrolabio, 1988).
Polster E. (1995), A population ofselves: A therapeutic exploration of personal diversity (Jossey Bass Social and Behavioral Science Series), New York, John Wiley.
Polster M. (1992), Eve's daughters: The forbidden heroism of women (Jossey Bass Social and Behavioral Science Series), San Francisco, Jossey Bass.
Polster M. e Polster E. (1974), Gestalt therapy integrated: Contours of theory & practice, New York, Vintage (trad. it. Terapia della Gestalt integrata: Profili di teoria e pratica, Milano, Giuffrè, 1986).
Potok C. (1991), The gift of Asher Lev, Greenwich, CT, Fawcett (trad. it. Il dono di Asher Lev, Milano, Garzanti, 2004).

Rogers C. (1959), A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client centered framework. In S. Koch (a cura di), Psychology: A study of science, New York, McGraw Hill, pp. 200-201.
Siegei D.J. (1999), The developing mind, New York, Guilford (trad. it. La mente relazionale: Neurobiologia dell'esperienza interpersonale, Milano, Cortina, 2001).

Bibliografia 187 Spence D.P. (1982), Narrative truth and historical truth: Meaning and interpretation in psychoanalysis, New York, W.W. Norton (trad. it. Verità narrativa e verità storica: significato e interpretazione in psicoanalisi, Firenze, Psycho di G. Martinelli, 1987).
Updike J. (2004), The New Yorker, November 1, p. 104.
Whitman W. (1921), Leaves ofgrass (Song of myself), New York, Modem Library, stanza 16, p. 49 (trad. it. Foglie d'erba, Milano, Biblioteca Universale Rizzoli, 1998).
Woolf V. (1927), To the lighthouse, New York, Harcourt Brace (trad. it. Gita al faro, Milano, Garzanti, 2003).
Wright R. (1940), Native son, New York, Harper (trad. it. Paura, Milano, Bompiani, 1988).

188 COLLANE Edizioni Erickson ? MATERIALI DI RECUPERO E SOSTEGNO ? MATERIALI PER L'EDUCAZIONE ? BIBLIOTECA DI DIDATTICA ? PROGRAMMA DI POTENZIAMENTO DELLA COGNIZIONE NUMERICA E LOGICO-SCIENTIFICA ? LABORATORI PER LE AUTONOMIE ? GUIDE PER L'EDUCAZIONE SPECIALE ? GUIDE PER L'EDUCAZIONE ? PSICOLOGIA ? STRUMENTI DI PSICOLOGIA DELL'EDUCAZIONE ? PSICOLOGIA DELLA MATERNITÀ ? TEST E STRUMENTI DI VALUTAZIONE PSICOLOGICA E EDUCATIVA ? IO SENTO DIVERSO ? IL SOLE A MEZZANOTTE ? PARLAMI DEL CUORE ? COSA SAPERE SU TUO FIGLIO ? CANTAMI DEL CUORE ? STORIE DEL FANTABOSCO ? EGOSCRITTURE ? IL DOMINO DEI MEDIATORI ? NIDO D'INFANZIA ? STRUMENTI PER LA DIDATTICA DELLA MATEMATICA ? MEDIA EDUCATION STUDI E PROPOSTE ? PEDAGOGIA FENOMENOLOGICA ? METODI E TECNICHE DEL LAVORO SOCIALE ? COMUNITÀ E PERSONE SVILUPPO, FORMAZIONE E ORIENTAMENTO ? INTERVENTI COGNITIVO-COMPORTAMENTALI IN DISTURBI DEL COMPORTAMENTO E DELL'APPRENDIMENTO ? DIDATTICA PER OPERAZIONI MENTALI ? PROFESSIONE INSEGNANTE ? CULTURA ORGANIZZATIVA DELLE ISTITUZIONI SCOLASTICHE ? MANAGEMENT SCOLASTICO ? TECNOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE E DELL'APPRENDIMENTO ? TECNOLOGIE NELLA DIDATTICA ? I QUADERNI DI FORM@RE ? CAPIRE CON IL CUORE ? SOFTWARE DIDATTICO ? FACCIAMO IL PUNTO SU...
? UNO SGUARDO SU...

? ? Titoli di interesse correlato Maria Menditto REALIZZAZIONE DI SÉ E SICUREZZA INTERIORE Autoaffermazione, relazione, passione cm 14x22- pp. 368 Partendo dalla sua esperienza di psicoioga, l'autrice propone un percorso per potenziare la sicurezza interiore, porre le basi dell'autoaffermazione e della leadership e rafforzare i legami sociali. Nel libro vengono definite in dettaglio le competenze e le attitudini che sono indispensabili per fronteggiare la complessità, l'imprevedibilità e l'instabilità della società in cui viviamo, perché solo imparando a gestire le avversità e I cambiamenti è possibile riconoscere le proprie risorse, consolidare l'autostima e, di conseguenza, acquisire sicurezza di sé e affermarsi.
Maria Menditto AUTOSTIMA AL FEMMINILE Rappresentazione di sé, potere e seduzione cm 14x22- pp. 214 Il volume nasce da un viaggio personale alla scoperta della propria identità; parte dalle esperienze raccolte dall'autrice con donne che, in famiglia o al lavoro, sentivano il peso di discriminazioni legate alla differenza di genere.
L'invito rivolto alle donne che hanno deciso di intraprendere «la via per l'autostima- è quello di uscire dalle trappole degli stereotipi e dei luoghi comuni che le rinchiudono in deprimenti modelli «scontati» per intraprendere l'avventura alla scoperta della propria capacità di seduzione nelle relazioni.
Zygmunt Bauman .
HOMO CONSUMENS Lo sciame inquieto dei consumatori e la miseria degli esclusi cm 15x21- pp. 90 Dopo l'enorme successo riscosso dalle sue opere, il sociologo polacco, teorico della postmodernità, riprende il concetto di modernità liquida in questi quattro saggi inediti, tradotti per la prima volta per Erickson. Quattro saggi che analizzano la vita nella società del benessere, le contraddizioni su cui essa si fonda, le figure dell'homo consumens (che ha ormai sostituito l'homo politicus) e dello sciame (che, al contrario del gruppo, non ha né leader, né gerarchie, né ordini da seguire).
Dave Mearns e Brian Thorne COUNSELING CENTRATO SULLA PERSONA Teoria e pratica cm 17 x 24 - pp. 192 Questo volume è la seconda edizione rivista e aggiornata, e per la prima volta tradotta in italiano, di quello che è ormai considerato un classico tra i testi di analisi di uno dei più diffusi approcci di counseling, il counseling centrato sulla persona, di cui Carl Rogers è il fondatore. Si tratta di un volume completo che consente al lettore di immergersi nell'esperienza reale del counseling, ponendo l'accento più sulla pratica che sulla teoria, e lasciando ampio spazio a estratti e riferimenti a casi reali.

-? MODALITÀ E QUOTE DI ABBONAMENTO www.erickson.it UFFICIO ORDINI E ABBONAMENTI tel. 0461950690 Difficoltà di apprendimento Sostegno e insegnamento individualizzato 4 numeri annui, totale 1120 pagine Allegati: Difficoltà in matematica (ottobre/febbraio) Disturbi di attenzione e iperattività (dicembre/aprile) Psicologia dell'educazione 3 numeri annui, totale 432 pagine Handicap Grave Ritardo mentale e pluriminorazioni sensoriali 3 numeri annui, totale 384 pagine L'integrazione scolastica e sociale Rivista pedagogico-giuridica per scuole, servizi, associazioni e famiglie 5 numeri annui, totale 500 pagine Lavoro sociale Quadrimestrale per le professioni sociali 3 numeri annui, totale 432 pagine Orientamenti Pedagogici Rivista internazionale di scienze dell'educazione 6 numeri annui, totale 1152 pagine Autismo e disturbi dello sviluppo Giornale italiano di ricerca clinica e psicoeducativa 3 numeri annui, totale 432 pagine Educazione interculturale Culture, esperienze, progetti 3 numeri annui, totale 432 pagine HP-Accaparlante 4 numeri annui, totale 384 pagine Ricerca di senso L'Analisi esistenziale e logoterapia frankliana 3 numeri annui, totale 384 pagine Dislessia Giornale italiano di ricerca clinica e applicativa 3 numeri annui, totale 384 pagine Logopedia e comunicazione 3 numeri annui, totale 384 pagine Cooperazione Educativa la rivista pedagogica e culturale del Movimento di Cooperazione Educativa 4 numeri annui, totale 384 pagine Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale 3 numeri annui, totale 384 pagine Psicomotricità Terapia, prevenzione, formazione 3 numeri annui, totale 168 pagine Counseling Giornale italiano di ricerca e applicazioni 3 numeri annui, totale 432 pagine Pedagogia più didattica Teorie e pratiche educative 3 numeri annui, totale 384 pagine Studium Educationis Rivista per le professioni educative 2 numeri annui online e 1 cartaceo, totale 120 pagine Form@re Formtre - Newsletter di formazione in rete 10 numeri annui gratuiti su www.formare.erickson.it

Finito di stampare nel mese di marzo 2010 da Esperia srl - Lavis (TN) per conto delle Edizioni Centro Studi Erickson srl Trento